

あなたの 「やりたい」 を応援します

身体の筋力低下は日々の生活の中で気づかないうちに起こってきます。

「疲れやすくなった」「よくつまづく」など生活の中の変化に気づけたときが介護予防の第一歩です。体が動かなくなったら介護保険を利用するのではなく、早めに取り組むことで、以前のように元気になりましょう。

「羽つらつ手帳」は日頃の生活を振り返り、今後の目標を立て、そのために実践したことを記録することができます。「運動」「栄養」

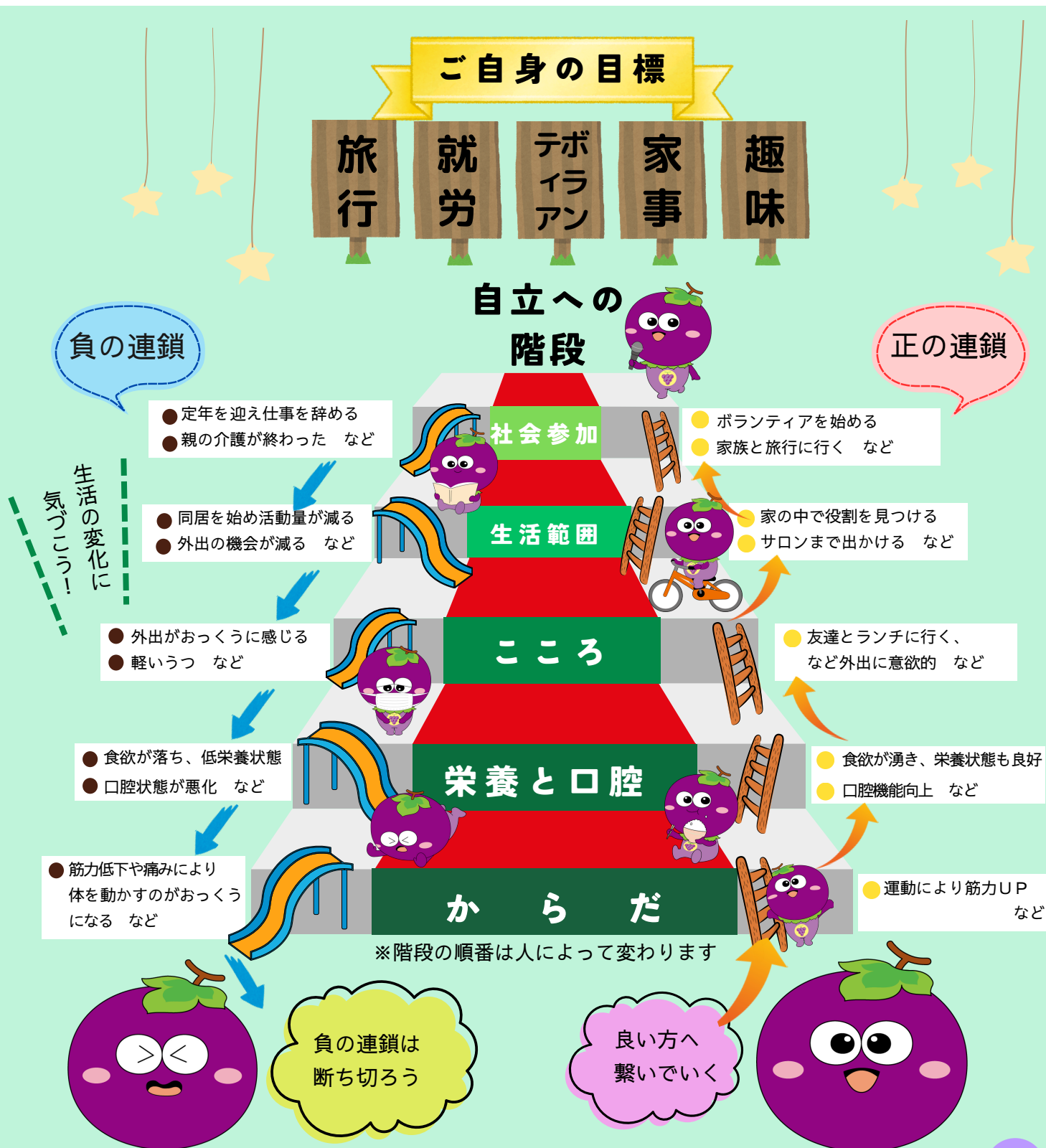
「口腔」を総合的に取り組むことで自立への階段を一段ずつ昇りましょう。

まずは、今の自分の状態を知り、新たな目標を見つけましょう

日常生活動作	できない	なんとかできる	できる	社会参加	関心がない	関心がある	している
手すりを使わず、階段を上る				読書・俳句・書道・語学など			
椅子から楽に立ち上がる				絵を描く・絵手紙・写真など			
15分以上続けて歩く				パソコン・スマホ			
友人の家を訪ねる				映画・観劇・演奏会			
一人で預貯金の出し入れをする				お茶・お花・盆栽			
買い物をする				囲碁・将棋			
公共交通機関を利用する				カラオケ・音楽を聴く・楽器演奏			
身だしなみを整える				グランドゴルフ・水泳・ダンスなど			
一人で着替えをする				野球・相撲などのスポーツ観戦			
洗濯・洗濯物たたみをする				編み物・裁縫			
料理を作る				畑仕事・庭仕事			
ゴミ出しをする				旅行・温泉			
薬の管理・飲む準備をする				動物の世話			
自転車・車の運転をする				友達と遊ぶ、おしゃべり			
庭の手入れや植物の世話をする				家族・親戚とのコミュニケーション			
掃除・整理整頓をする				ボランティア・地域活動を行う			
				いきいき百歳体操			

自立を目指して 生活を楽しみ、人生を楽しく

「社会参加していますか」
「やりたいことがありますか」
目標への階段を一步ずつ上がって、人生を楽しみましょう



動かないことで起こる変化

立ちくらみ

便秘

関節痛

息切れ

転倒 & 骨折

動かない

骨粗鬆症

筋力低下

物忘れ

介護保険とは (抜粋)

□ 第一条 (目的) 「(要介護者が) 尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う」

□ 第二条 2 項 「保険給付は要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに、医療との連携に十分配慮して行わなければならない」

第一条では
「自分の能力に応じて
自立した生活を送れる
ようにしよう」
と言っているね。

第四条では
自分の体の状態を知り、
運動などによる予防を
行い、健康に過ごそう！
と言っているね。



第二条では
「フレイルの改善ができる
短期集中サービスを利用したり、
フレイルの予防で集会所などで
やっている体操や趣味に行ってできる
ことを増やそう」と言ってるね。

□ 第四条 (国民の努力及び義務) 「国民は自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」

歳だからですまないで

1

ヘルパーさん
とか？

最近、二階にあがるのが
しんどくて、洗濯物を
干せないの。
介護保険を使えないかしら。

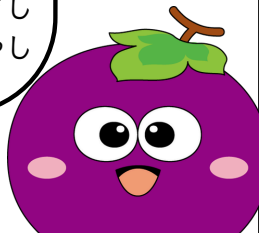
羽曳野市に住む
ハネ子さん
(82歳)

2

ちょっと待って！！

それでは生活の楽しみも減って動かない
ことで動けなくなる「フレイル」
に陥ってしまうよ。
ハネ子さんの体の状況やこれからしたい
ことについて、包括と相談をしまし
ょう。生活の中でできることを増やし
ていきましょう。

介護保険
第一条にも
あるよ



3

筋肉量を確認してみよう

両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番
太い部分を囲む

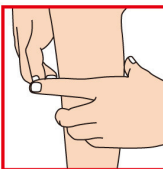
利き足と
逆で
やってみよう



困めない



ちょうど囲める



隙間ができる

サルコペニア
は筋肉が衰え
る現象です

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が行った「柏スタディ」を基に考案された



身長と体重から

BMI（体格指数）を求めよう

体重

身長

身長

BMI

kg

÷

m

÷

m

=

18以下はやせ 19～20はやせの予備軍
25以上は肥満

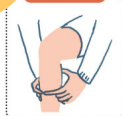
4

すぐ聞ができる

ハネ子さんの結果

指わっかテストは隙間あり
BMIは19でした

自分の結果
はどう？



5

「生活に支障がある」「やせ（予備軍）」
「筋肉量が少ない」 ハネ子さんのご相談より、
地域包括支援センターと専門職が訪問します



歩行や立ち上がりの動作を
見せてもらいますね

去年までは
よく夫と
出かけていたのよ



6

転倒の不安があるハネ子さんは、
「みんなで羽つらつチャレンジ」
「おうち羽つらつチャレンジ」
を利用しましょう



3～6か月の短期間で行う
サービスで、各専門職が体
のチェックやアドバイスを
して、生活の中の困りごと
を減らします。

羽つらつチャレンジにて

このトレーニング
メニューと一緒に
頑張りましょう

洗濯物をもって
階段もあがりやす
くなりますよ



7

3か月後

夫婦で遠出できる
ようになった
ハネ子さん

洗濯物をもって
階段もあがれる
ようになったの



イレブンチェック

「栄養」「口腔」「運動」「社会参加」から自分のフレイル度を詳しくチェックしてみましょう

質 問		1 か月目		2 か月目		3 か月目	
		非該当	該当	非該当	該当	非該当	該当
栄 養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
口 腔	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい
運 動	1回30分以上の汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いを思いますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
社会性・こころ	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい
	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい

健康のために大切なこと

4つの分野を総合的に取り組みましょう

栄養 口腔 運動 社会

太枠にチェックがついた方は、その色の分野を特に取り組みましょう

