



介護予防のマメ知識



- 介護予防に取り組むための具体的なポイントと知識を掲載していますので、是非ご一読ください。
 - ご自身の状態を把握するための各種チェックリストもありますので、チェックしてみましょう。
- * 介護予防……………28 ページ
 - * 『フレイル』
（フレイルチェック）……………29～30 ページ
 - * 運動（ロコモチェック）……………31～32 ページ
 - * 食生活……………33～35 ページ
 - * 口腔ケア
（オーラルフレイルチェック）……………36～37 ページ
 - * 社会参加……………38 ページ
 - * 血圧……………39～40 ページ
 - * 認知症予防（認知症チェック）
（聞こえのチェック）……………41～44 ページ
 - * 「かかりつけ薬剤師・薬局」を
持ちましょう……………45～46 ページ
 - * 人生会議（最後まで自分らしく
暮らし続けるために）……………47～48 ページ

元気なうちから “介護予防” ！？

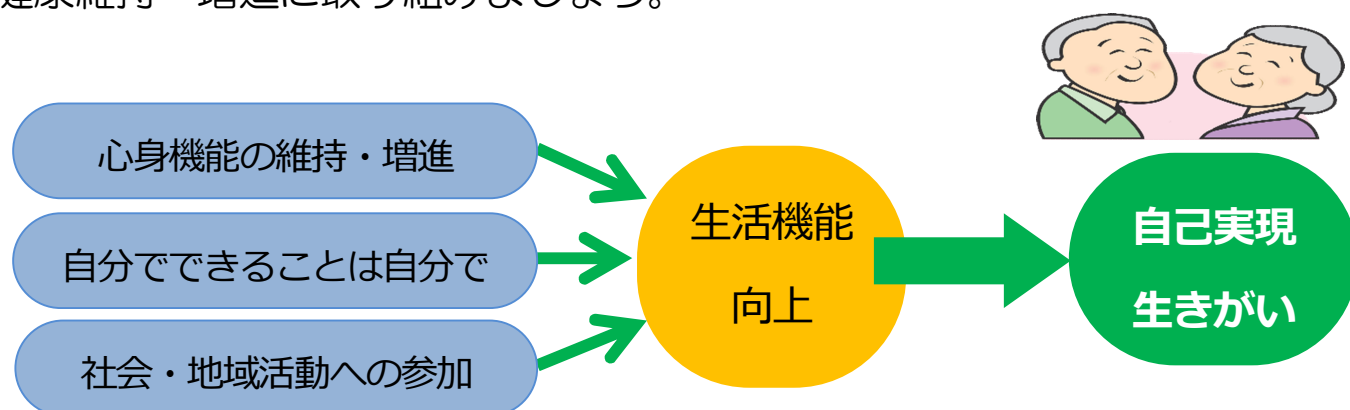
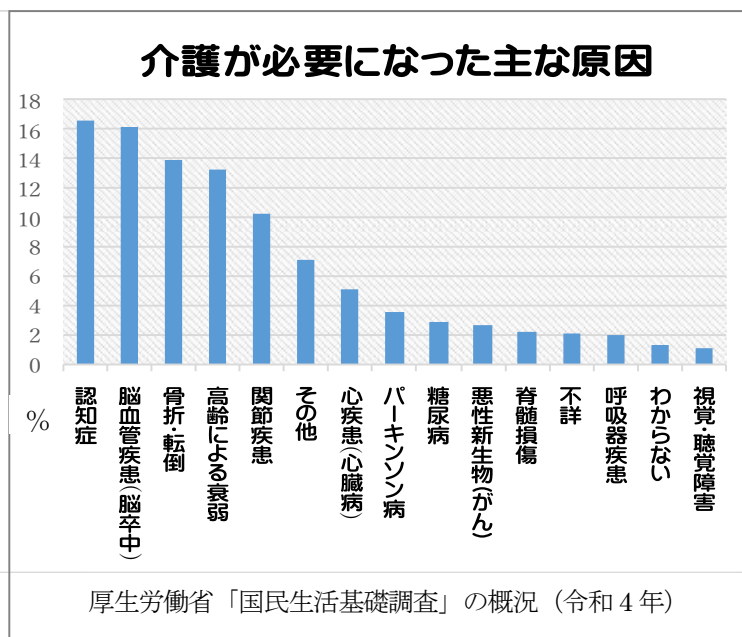
介護予防とは、元気な人が、できる限り介護が必要な状態にならないようにすること、万が一、支援や介護が必要な状態になったとしても、できる限りそれ以上悪化しないようにすることです。

「私は、まだ元気だから…」 「日常生活に問題ないから…」 と、日常を過ごしていると気づかないうちに筋力をはじめとする様々な心身機能が低下していることがあります。

介護が必要になる主な原因には、加齢にともなう運動機能の低下で起こる転倒による骨折や、腰・膝等の関節の疾患等、日常生活を工夫することで予防ができるものもあります。

このようなことから、生活習慣病等の予防と同じように、元気なうちから、できる限り介護が必要

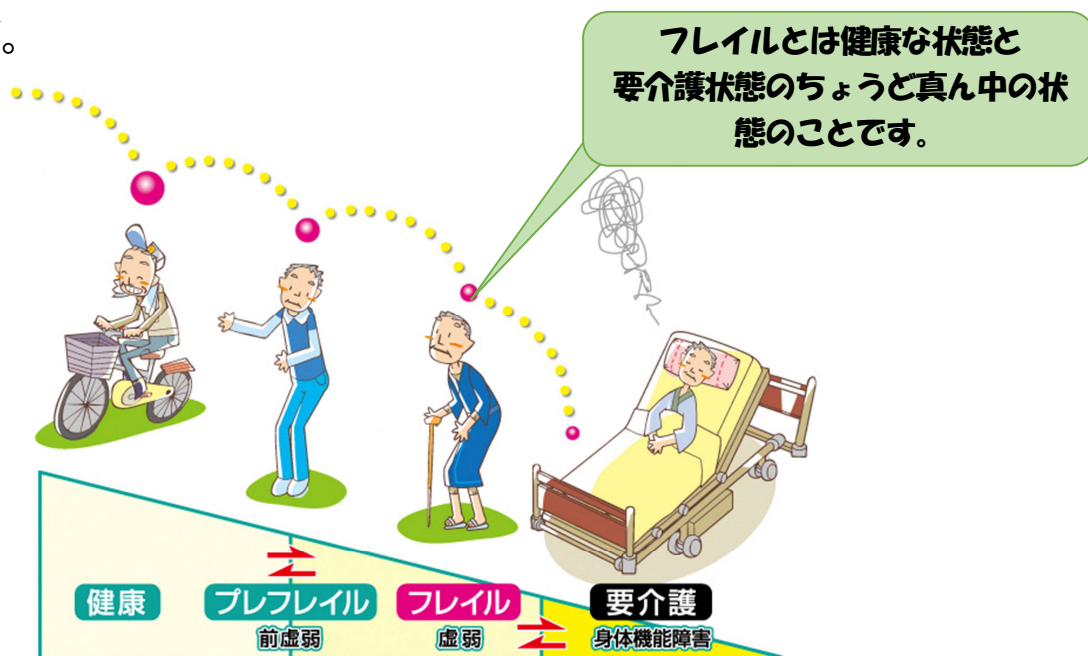
な状態にならないように予防していくことが重要です。自立して充実した暮らし、心身とも健康で生きがいのある生活を実現するために自ら積極的に、健康維持・増進に取り組みましょう。



市では、いつまでも元気で活動的に過ごしていただけるよう運動機能向上、認知症予防、口腔機能向上、栄養改善に関すること等、様々な介護予防に関する事業を行っておりますので、ぜひご参加ください。

知っていますか？『フレイル』

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になるといわれています。



フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、フレイル予防の3つの柱を意識して、取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

◆フレイル予防 3つの柱

3つの柱で健康長寿！！



やってみよう 『フレイルチェック』

『指輪っかテスト』で自己チェック



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

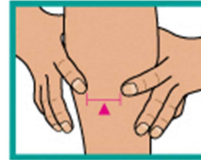
1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



つめない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

筋肉量の減少および筋力が低下する症状「サルコペニア」はフレイルの引き金になると言われています。

簡易チェック やってみよう

フレイルチェック

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養 食・口飲	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0~1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	Q3 「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
運動	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 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
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6~9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0~5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

出典；東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図

市ではフレイルチェック事業（15 ページ）を実施しています。詳しくは、介護保険課地域支援担当または、地域包括支援センターにご連絡ください。

運動

いつまでも自分の足で歩き続けるために・・・



ロコモティブシンドロームを知っていますか？



ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）とは、加齢により、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板等の運動器が衰え、「立つ」「歩く」等の機能が低下している状態をいいます。

こんなこと
ありませんか？

7つの「ロコモ」チェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分（1km程度）続けて歩けない
- 2kg程度（1ℓの牛乳2本分）の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用・布団の上げ下ろし等）が困難



➡ 思い当たる項目がある場合は、ロコモが心配されます！



日頃から、身体を動かす習慣を身につけて、いつまでも元気に暮らしていくことを目指しましょう！無理せず、がんばりすぎず、自分のペースで行うことが大切です！

※ ロコモが心配な方は、地域包括支援センター（80ページ）へご相談ください。



筋力が落ちると足腰が弱くなり、日常生活に支障をきたします。転倒による骨折は、寝たきりの主な原因です。毎日身体を動かして転倒しにくい身体を目指しましょう！市では介護予防ステップアップ講座（いつまでも自分の足で歩き続ける身体づくり教室）を実施していますので、是非ご参加ください（14 ページ）。

転倒のリスクを高める主な原因

身体的な要因	環境による要因
バランスや歩行能力の低下	階段や段差
視覚の衰え	滑りやすい床や敷物
足の感覚不良	電気コードや延長コード
筋力の低下	靴の不具合
等	等

春日部楽楽介護予防テキスト

～ 楽しんで 楽に体操しよう！ ～

首や肩、腰などの痛みの予防や転倒予防、認知症予防等のための、自宅で楽しんで楽に取り組むことができる体操を掲載しています。市公式ホームページにテキスト及び体操動画を掲載していますので、是非ご活用ください。

市公式ホームページは右の二次元コードから
 または、**春日部楽楽介護予防テキスト** で検索！



食生活

食えることが元気の源！

✿ 高齢期こそ、低栄養に気をつけて！ ✿

食事量が減ったり、胃腸の消化吸収力が低下すると十分な栄養がとれず、低栄養状態になってしまいます。低栄養状態では、身体活動の源であるエネルギーと、生命の維持に欠かせないたんぱく質が不足するため、筋力や免疫力が低下して、身体全体の機能低下につながる可能性があります。

低栄養状態になると・・・

たんぱく質の不足により、皮膚の炎症が起こりやすくなる

免疫力の低下で、感染症等の病気にかかりやすくなる



骨粗しょう症になりやすく、骨折しやすくなる

筋力が低下し、転倒や骨折のリスクが高くなる

活動量が落ち、食欲がさらに減り、悪循環に・・・

10品目
そろってますか？

毎日食べよう！10品目

不足しがちな動物性たんぱく質を中心に、以下の10品目を毎日食べると、自然と栄養のバランスをとることができます。

肉類



魚介類



卵



牛乳・乳製品



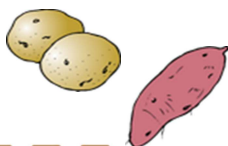
大豆・大豆製品



緑黄色野菜



いも類



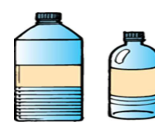
果物



海藻類



油脂類



★ 74 ページの「食事の記録」で、あなたの栄養バランスをチェックしましょう！



たんぱく質を含む食品をとりましょう



フレイル予防のために、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。毎日の食事で必要なたんぱく質をとれているか、1日のたんぱく質摂取量の目安値を確認し、普段の食事をチェックしてみましょう。

たんぱく質の食事摂取 推奨量

(※目安値は推奨量以上とすることが望ましい)

	男性	女性
65歳以上	1日 60g	1日 50g

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より)

たんぱく質
とれていますか?

食品に含まれるたんぱく質の量

次の食品に含まれるたんぱく質の量を目安にしてください。

(厚生労働省リーフレット「食べて元気にフレイル予防」より)

豚肉ロース
50g



11.4g

鮭
75g



16.7g

卵
1個



7.4g

豆腐 1/4丁
80g



5.3g

焼きちくわ
1/2本 28g



3.4g

普通牛乳
1杯 200ml



6.6g

プロセスチーズ
1個 15g



3.4g

ヨーグルト
1カップ 70g



3.0g

●食べた食品を書き出し、たんぱく質の量を計算してみましょう

+ + =



ポイント

- **1日3食 規則正しい食生活を心がけましょう**
食事は3食、欠かさずにとりましょう。
空腹になるように、意識的に身体を動かしましょう。



- **バランスのよい多様な食生活を心がけましょう**
主食（ご飯・パン等）や主菜（魚・肉・卵・大豆製品等のたんぱく質）、副菜（野菜・海藻類等）をそろえ、できるだけ多くの種類の食品をとりましょう。食事に変化をつけにくい場合は、調理済みの惣菜や外食等を活用してみるのも1つの手段です。

- **塩分のとりすぎに注意しましょう**
塩分のとりすぎは、高血圧症等の疾患を引き起こしやすくなるので、うす味を心がけましょう。



- **水分を十分にとりましょう**
加齢と共に、のどの渇きを感じにくくなります。脱水にならないよう意識してこまめに水分をとりましょう。入浴や就寝前の水分補給は特に大切です。飲料で1日約1.5Lの摂取を目安に（但し、運動量や気候、疾患の状況によって異なります）。

- **食事を楽しみましょう**
季節感のある食材を取り入れる、彩りを工夫する、家族や友人、皆と一緒に食事をする等、食事を楽しめるようにしましょう。

調理や食事の“手抜き術”

毎回きちんと料理しようと考えず、たまには手抜きしても大丈夫！

『しっかり食事をする』を心がけましょう！

- ◆ 電子レンジを上手に活用する
- ◆ たまにはインスタント食品や冷凍食品を使う
- ◆ まとめて作って冷凍しておく
- ◆ 市販の惣菜を利用する
- ◆ 宅配サービスや買い物代行サービスを利用する



等

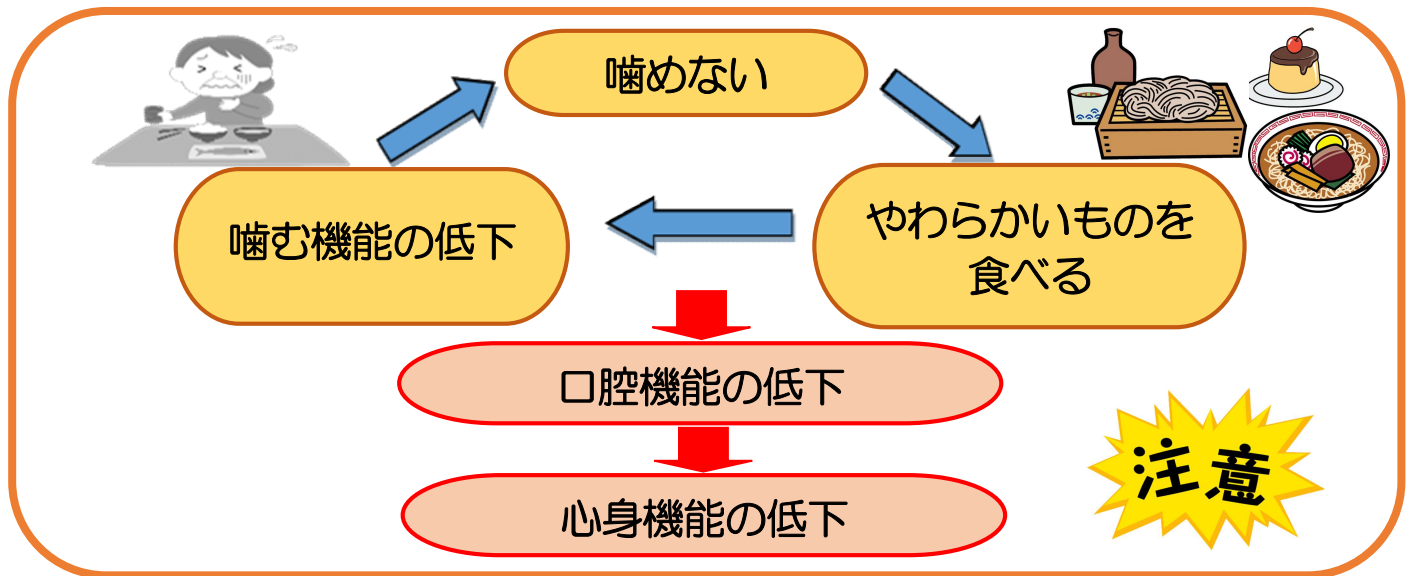


口の中の健康を再確認しましょう！



口は、「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」等生きていくための大切な役割をもっています。噛む力や飲み込む力が低下したり、だ液の出が悪くなると、細菌が繁殖しやすくなります。虫歯・歯周病だけでなく免疫力の低下により、誤嚥性肺炎を誘発することもあります。

また、口の機能低下は食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる「オーラルフレイル」を引き起こします。



オーラルフレイルをチェック！

質問事項	はい	いいえ
□半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
□お茶や汁物でむせることがある	2	
□義歯を入れている	2	
□口の乾きが気になる	1	
□半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□さきイカくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
□1日2回以上、歯を磨く		1
□1年に1回以上、歯医者に行く		1

4点以上で
危険性が
高い!

オーラルフレイルの危険性

0~2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

(公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」より)

ポイント

● 口腔のお手入れをしましょう

食後は、歯磨きやうがい、義歯のお手入れ等をし、口腔内を清潔に保ちましょう。



● かかりつけ歯科医を持ちましょう

かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて、口腔内を良好状態に保ちましょう。また、歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って、かたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

● 口腔体操を行いましょう

⇒ そらまめ体操 (8ページ) にもあります。

食べ物をしっかり噛んで飲み込めるように、舌や唇、頬、のど等を鍛えましょう。また、だ液腺を刺激することにより、口の渇きの予防につながります。

春日部地区在宅歯科医療支援窓口

歯や口の悩みは、歯科衛生士にご相談ください。

- ◆ 開設日：月～金曜日（祝日・年末年始除く）
- ◆ 受付時間：10:00～15:00
- ◆ 電話番号：090-2253-8020

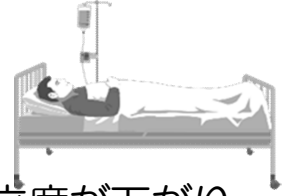
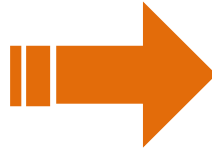


社会参加

積極的に外出して元気と若さを保ちましょう！

❁ 閉じこもりの悪循環に陥らない！ ❁

閉じこもったまま、
外出しないとますます・・・



日常生活の自立度が下がり、
要介護状態へ・・・

❁ 社会参加こそ、若さを維持する秘訣！ ❁

社会参加は、うつや認知症のリスクを低減するといわれています。友人や地域とのおつきあい、趣味やボランティア活動など自分にあった活動を探して積極的に参加しましょう。（★市では「ボランティアポイント事業」（21 ページ）を実施していますので、是非ご活用ください。）

就労



趣味



ボランティア



ポイント

●積極的に外出しましょう

散歩、買い物、知人との交流等、積極的な外出を心がけ、習慣にしましょう。

●規則正しい生活を心がけましょう

1日3回の食事時間や睡眠時間等を規則正しくしましょう。また、身だしなみやおしゃれを気にかけて、家事や庭の手入れ等の役割を持ちましょう。

●地域の活動や催し等に参加しましょう

市で実施している介護予防教室を利用したり、趣味のサークル、自治会活動等に参加したり、様々な人と交流を持ちましょう。

※春日部市社会福祉協議会では、地域の集いの場（サロン等）を集めた「かすかべお役立ちマップ」を発行しています。
（詳しくは2次元コードからご参照ください）





ポイント

●減塩を心がけましょう

1日男性7.5g未満、女性6.5g未満を目指しましょう。また、高血圧症の方は、6.0g未満を目指しましょう。



●温度変化に注意しましょう

寒さで血圧は上昇します。特に冬場の入浴やトイレは要注意です。

●ストレスをためないようにしましょう

散歩で身体を動かす、好きなことをする、リラックスする時間を持つ等自分なりのストレス解消法を見つけましょう。多量の飲酒によるストレス解消はやめましょう。



●睡眠は十分にとりましょう

睡眠不足はストレスにもつながります。十分にとって身体や脳を休めましょう。

●禁煙しましょう

ニコチンは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。喫煙は動脈硬化の原因にもなります。



●減量しましょう

肥満の人は、減量するだけでも血圧の低下につながります。

血圧を測る際の注意点

- ◆測定前にトイレはすませておく
- ◆毎回同じ測定条件で測る（起床時や就寝前等）
- ◆背もたれのある椅子に深く座り、2～3分は安静にしてから測る
- ◆心臓と腕を同じ高さにして測る



認知症予防

認知症は誰もがかかるおそれのある病気です



認知症は、早期発見・早期治療が大切！



認知症は、脳の老化や脳血管疾患等の原因から、記憶力、認識力（時・場所等）、判断力等が低下して、日常生活に支障をきたす病気です。普段から予防に心がけ、早期発見と適切な治療で症状の軽減や進行を遅らせることも可能です。本人だけでなく、周囲の人が異変のサインを見逃さないようにすることも大切です。

ポイント

●適度に身体を動かしましょう

身体を動かすことにより、身体と脳の血流が良くなり、脳も活発に働きます。



●バランスのよい食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜をそろえた食事を3食、規則正しく食べましょう。よく噛んで脳に刺激を与えましょう。



●脳のトレーニングをしましょう

脳は、身体と同様、鍛えないと衰えてしまいます。日頃から、手や指を使う、簡単な計算や音読を行う、想像力を働かせる等のトレーニングを心がけ、脳に刺激を与えましょう。

●活動的な日常生活を心がけましょう

料理や買い物等の家事、服装や化粧等おしゃれを楽しむことや、新しい趣味・勉強等に挑戦することは、脳の刺激になります。また、人とのコミュニケーションは、脳を活発にしますので、家族や友人との会話を楽しみ、趣味や社会活動等を通じて積極的に人との交流を図りましょう。



※市では、認知症に関する基礎知識や認知症の人への接し方など、認知症に関する様々な情報をまとめた

「認知症ケアパス」を作成しています。詳しくはこちら



こんなこと
ありませんか？

認知症チェック

～早期発見のために～

- 同じことを言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 以前あった関心や興味が失われた
- だらしくなった
- 日課をしなくなった
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 慣れた場所で道に迷った
- 財布など盗まれたと言う
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった
- 複雑なテレビドラマが理解できない
- 夜中に急に起きだして騒いだ



自分や身近な人が3
つ以上あてはまった
ときはまずはかかりつ
け医に相談してくだ
さい。



(国立長寿医療研究センターで使用されているチェックリストより)

認知症疾患医療センター 武里病院

電話：0120-8343-56（フリーダイヤル），733-5111

自分でできる脳トレ！

	維持したい機能	トレーニングの例
エピソード記憶 トレーニング	体験したことを記憶し、時間をおいても思い出すことができる機能の訓練	◆日記をつける ◆前日に食べた物を思い出す
注意分割機能 トレーニング	2つ以上のことを同時に考えながら行える機能の訓練	◆複数の料理を同時に作る ◆グループで会話をする
計画力 トレーニング	物事の手順、段取りを考え、実行できる機能の訓練	◆旅行の計画を立てる ◆将棋等の計画力を使うゲームをする



聞こえづらい状況 = 難聴

65歳をこえると、聞こえづらさを感じる人が一気に増え、75歳以上の約半数の方が聞こえづらさを感じています。

国際アルツハイマー病会議（AAIC）において、2020年には、「予防可能な40%の12の要因の中で、難聴は認知症の最も大きな危険因子である」という指摘がなされ、難聴と認知症の関連が注目されています。（ただし先天性難聴や一側性難聴はこの限りではありません。）

近年の国内外の研究によって、難聴のために、音の刺激や脳に伝えられる情報量が少ない状態にさらされてしまうと、脳の萎縮や、神経細胞の弱まりが進み、それが認知症の発症に大きく影響することが明らかになってきました。

「聞こえづらさ」が進むと…

さまざまな社会生活に支障をきたします！

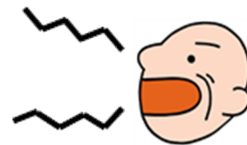
- 必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす
- 危険を察知する能力が低下する
- 家族や友人とのコミュニケーションが
うまくいかなくなる
- 自信がなくなる
- 社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある
- 認知症発症のリスクを大きくする



聞こえのチェック！

※ 当てはまるものにチェック☑をつけましょう

- 会話をしているとき、聞き返すことがよくある。
- 集会や会議など、数人での会話がうまく聞き取れない。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 相手の言ったことを推測で言葉を判断することがある。
- うしろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 車の接近にまったく気がつかないことがある。
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。
- 電子レンジの音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくい。



ひとつでも当てはまる方は、
耳鼻科医師への相談をおすすめします。

ポイント

- 耳にやさしい生活を心がけましょう！
 - 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしないようにしましょう。
 - 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避けるようにしましょう。
 - 静かな場所で、耳を休ませる時間を作りましょう



引用元：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
「聞こえづらい？と感じたら、放置しないでください！」

「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう

「かかりつけ薬剤師」は身近な健康の相談役です



高齢者はいろいろな病気を抱えるケースが多く、使う薬の種類も多くなります。こうした薬を一元的・継続的に把握し、薬の効果をきちんと発揮させたり、副作用の発生を未然に防いだりすることが重要です。

一人ひとりの服薬状況をしっかり把握し、薬のことについて教えてくれるのが「かかりつけ薬剤師・薬局」です。

薬の飲み合わせや副作用などの相談をはじめ、日常の健康相談に24時間応じる役割も担っています。

引用元：厚生労働省公式ホームページ

身近な健康の相談役「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう

**薬剤師に相談
しましょう！**

薬の管理が
できない

飲み忘れて
しまう

たくさんの種類を飲んで
大丈夫？
飲み合わせは？



飲みづらい、
飲んでくれない
服薬の介助に
時間がかかる

何に効く薬か
わからない

飲み残しがたくさん
あるけど、
どうしたらいい？

引用元：（公社）日本薬剤師会作成リーフレット
薬のことで困っていませんか？



薬に対する不安、疑問は薬剤師に相談しましょう！



薬で体調変化が起こることがあります。

年齢のせい、病気のせいと思わずに、薬剤師に相談してみましょう。

- 味がわからなくなる
- 転倒しやすくなる
ふらつく
- 尿がでない、便秘
- 眠れない
- ポーっとしている



薬剤師が体調を伺い、薬の影響をチェックし、医師と相談して治療に反映します



引用元：（公社）日本薬剤師会作成リーフレット
薬のことで困っていませんか？

「かかりつけ薬剤師・薬局」について

詳しくは、（一社）春日部市薬剤師会へお問い合わせください。

■ 電話：872-6918（月～金 12：00～17：00）

最後まで自分らしく暮らし続けるために



人生会議～アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

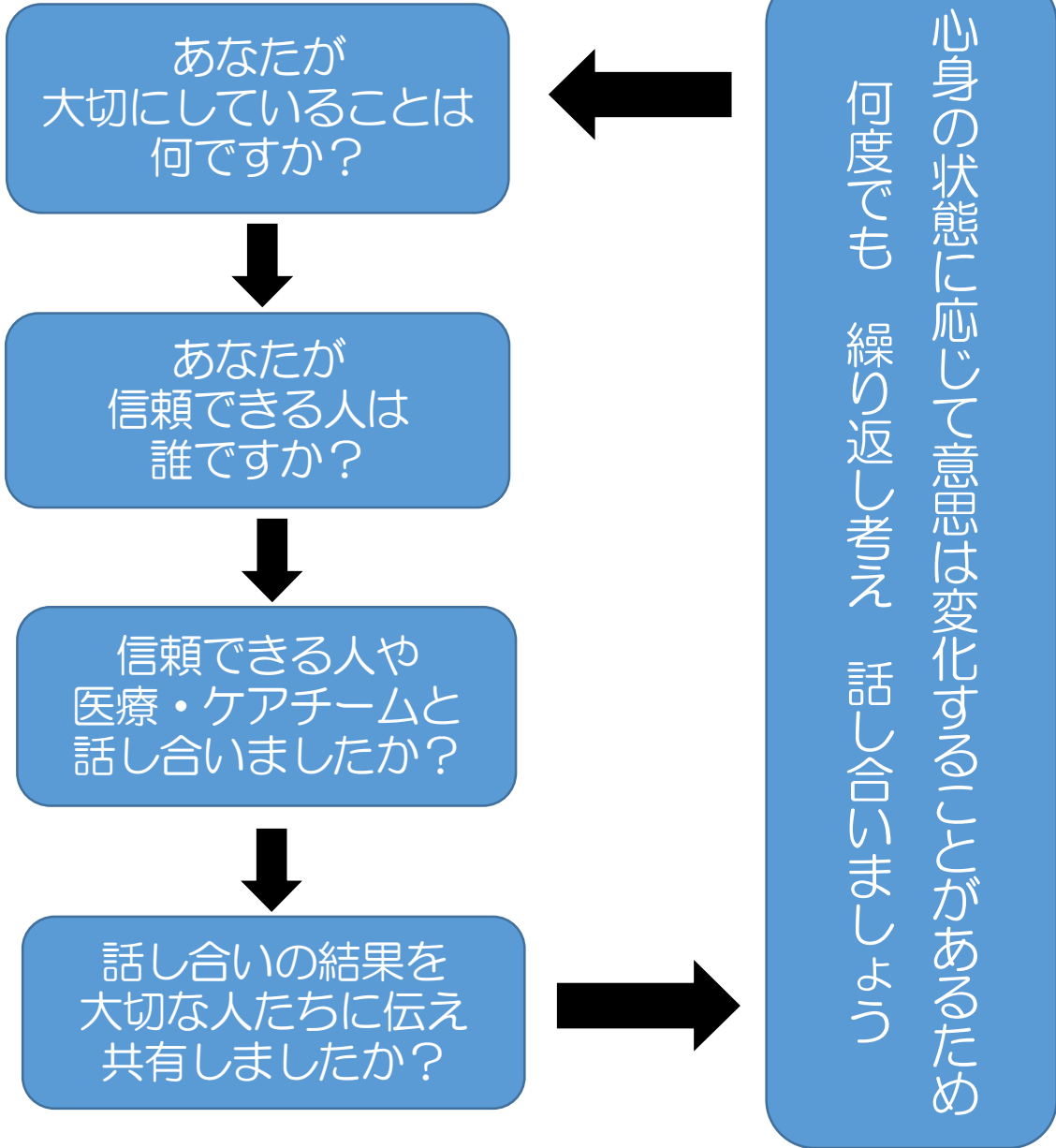
このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。

知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。





話し合いの進めかた(例)



引用元：厚生労働省リーフレット「人生会議」

詳しくは厚生労働省ホームページへ

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

