



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。
- * 『フレイル』
 (フレイルチェック) ……25～27 ページ
 - * 運動 (ロコモチェック) ……28～29 ページ
 - * 食生活 ……30～32 ページ
 - * 口腔ケア
 (オーラルフレイルチェック) ……33～34 ページ
 - * 認知症予防 (認知症チェック) ……35～36 ページ
 - * 血圧 ……37～38 ページ
 - * 社会参加 ……39 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) ……40～41 ページ

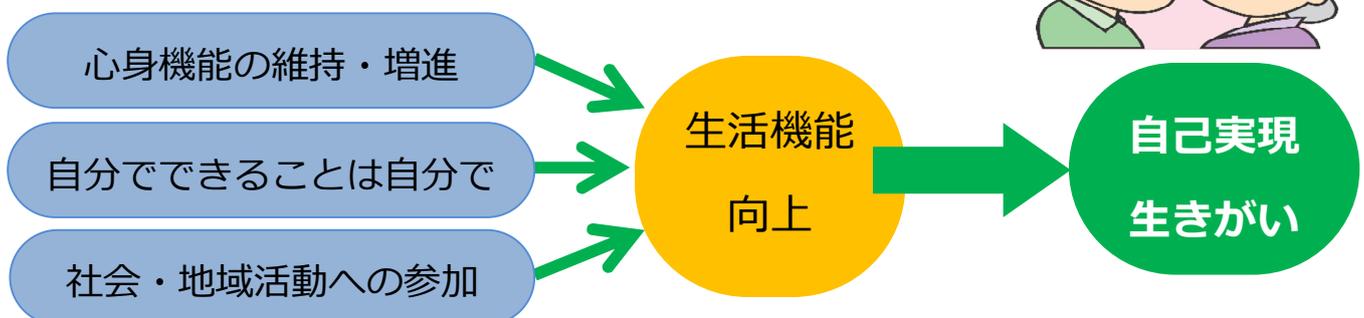
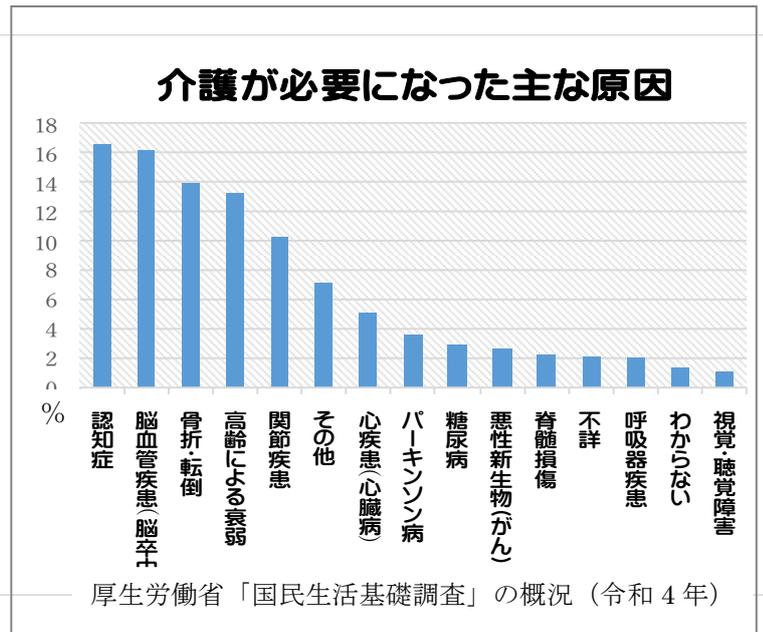
元気なうちから “介護予防” ！？

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。

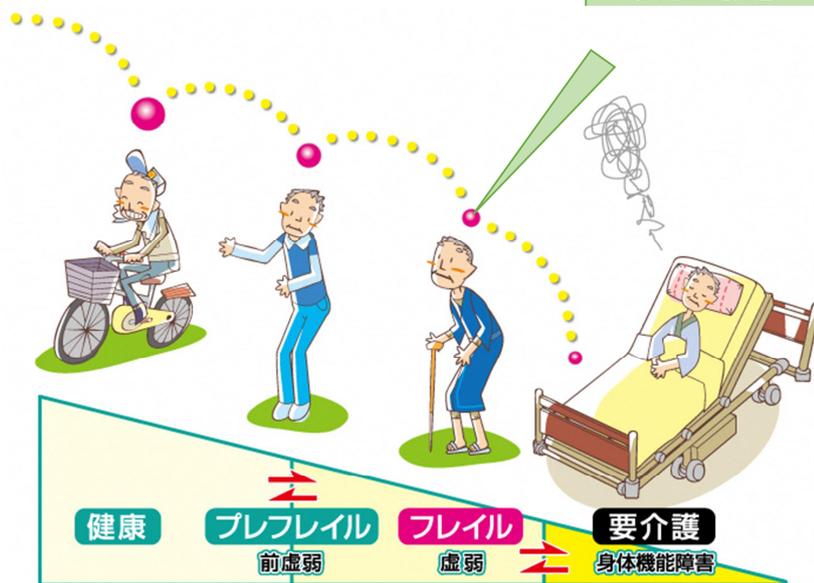


市では、いつまでも元気で活動的に過ごしていただけるよう運動機能向上、認知症予防、口腔機能向上、栄養改善に関すること等、様々な介護予防に関する事業を行っておりますので、ぜひご参加ください。

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。

フレイルとは健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中のことです。



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。



困めない



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・口誌	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		
運動	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
	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分以上の汗をかき運動を週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

もっと詳しく測定したい方、フレイル予防の説明を受けたい方は、介護保険課地域支援担当や近くの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（72ページ）へご相談ください。

 転倒を予防しましょう！



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！市では介護予防講演会（転倒予防）を実施していますので、是非ご参加ください（13 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 等	靴の不具合 等

「春日部楽楽介護予防テキスト」

首や肩、腰などの痛みの予防や転倒予防等について、楽しんで楽に体操できるような内容を掲載しています。

市公式ホームページで介護予防についての動画や体操について紹介していますので、是非ご活用ください。

で検索！



食生活

食べることが元気の源！

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

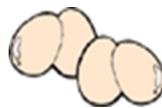
肉類



魚介類



卵



牛乳・乳製品



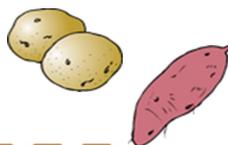
大豆・大豆製品



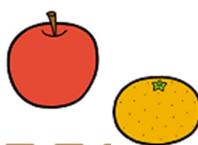
緑黄色野菜



いも類



果物



海藻類



油脂類



★ 68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標値を確認し、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

	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（2020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

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

+ + =

食べることは健康の基本！

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。

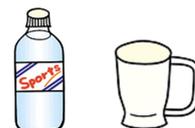


● バランスのよい多様な食生活を心がけましょう

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

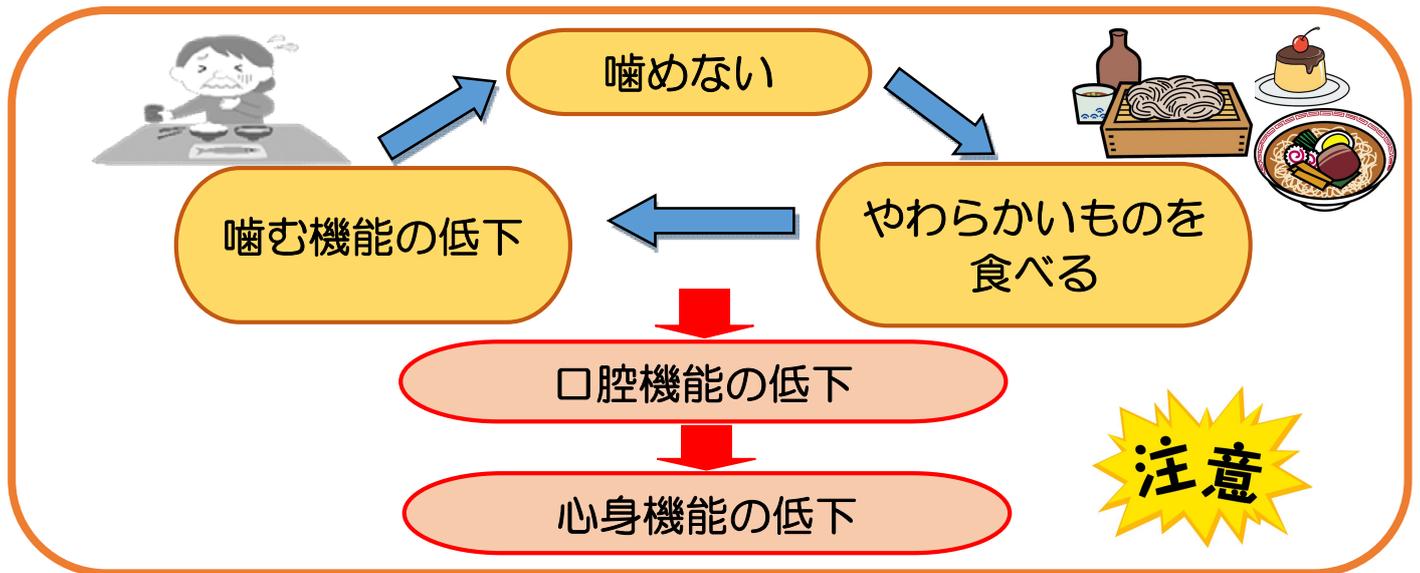


□の中の健康を再確認しましょう！



□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、□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	
□□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!

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

⇒ 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



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。



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
- だらしなくなった
- 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
ったときは専門医※
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

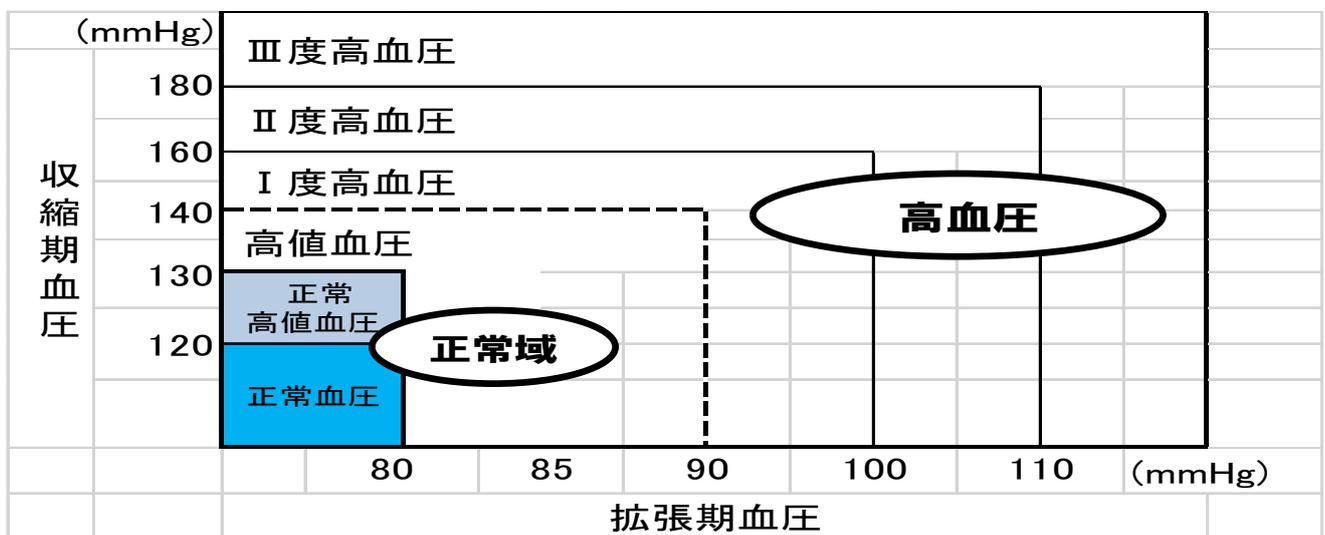
血 圧

血圧を定期的に測定する習慣を！

血圧を測りましょう

血圧とは血管内の圧力で、心臓から流れる血液が血管を押し出す力です。心臓の排出量が増えたり、血管の収縮などで血管の抵抗が大きくなると血圧は上がります。血管の弾力性にも関係し、動脈硬化が進むと血圧は高くなります。一般に、年齢とともに血圧は高くなります。

血圧値の判定基準（診察室血圧）※高血圧治療ガイドライン2019を改変



高齢者に多い高血圧！

日本では高血圧の人は多く、特に高齢になると3人に2人は高血圧といわれています。血圧が高い状態が続くと、脳血管疾患や心筋梗塞など、多くの循環器病を引き起こします。また、認知症のリスクも高まります。

高血圧は、自覚症状が無いまま進行することが多いため、ある日突然重篤な合併症を引き起こす危険があります。

- ◆ 日頃から自宅で血圧を測定し、自分の血圧の状態を把握しましょう。朝（朝食前）と夜（就寝前）に測定することが推奨されています。⇒「健康管理の記録」（43ページ〜）を活用し、日頃の血圧を記録しましょう！
- ◆ 定期的に健診を受け、健康管理をしましょう！





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

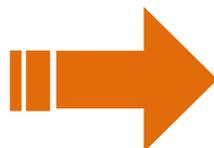


社会参加

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」（19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。

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）

人は誰でもいつでも命にかかわるような病気やケガに見舞われ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%の人がこれからの医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えることが出来なくなると言われています。

そのため、最後まで自分らしい人生を送るためにはどうしたらよいか考える人が増えています。

もしもの時にどのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者と繰り返し話し合い、共有することを「人生会議」（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）と言います。

「人生会議」は、平成30年に厚生労働省が決定したACPの愛称です。

「人生会議」をすることで、もしものときにあなたが望むような医療やケアを受けられる可能性が高くなります。



人生会議～アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

「人生会議」の進め方(例)

- もし病気になり、生きる時間が限られているとしたら・・・
まずは、考えてみましょう。

あなたは、どんな治療やケアを受けたいですか。

例えば・・・必要な医療やケアを受けて1日でも長く生きたい。

自分が望む生活が送れるよう、苦痛をとる治療を受けたい。など

どんなところで療養したいですか。

例えば・・・病院や施設で療養したい。

家族やヘルパーの支援を受けてできるだけ住み慣れた自宅で生活したい。など

- 考えた内容を話し合い、共有しましょう。

希望や思いは、時間の経過や健康状態によって変化していくものであり、一度で決まるものではありません。

- ①治療の際、大切にしていることを考えてみましょう。
- ②家族や知人など、もしもの時にあなたの思いを伝えてくれる信頼できる人が誰かを考えてみましょう。
- ③かかりつけ医に今後の経過や必要な医療、ケアについて聞いてみましょう。
- ④希望する医療やケアについて話し合ってみましょう。
- ⑤話し合った内容は、書き留めて周囲と共有しておきましょう。



メ モ