



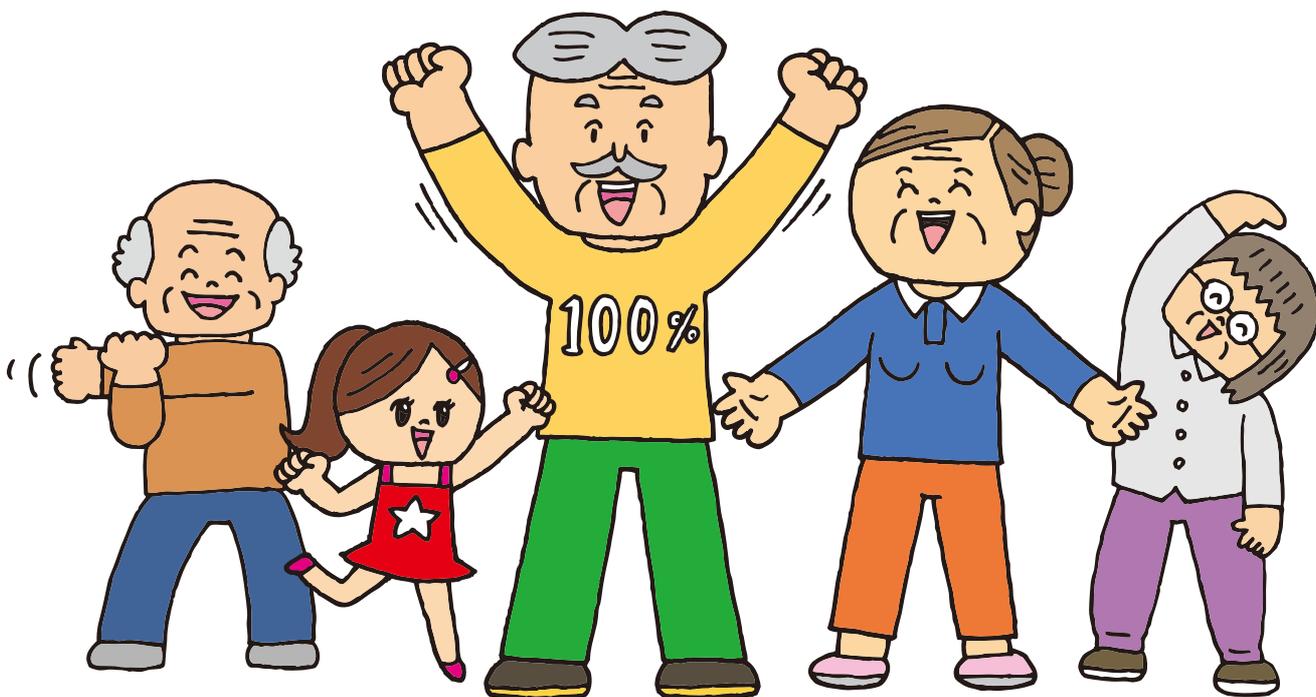
高知県は、ひとつの大家族やき。

高知家



# 〇〇市 介護予防手帳

～元気イキイキ、みんな長生き～



日本一の健康長寿県構想



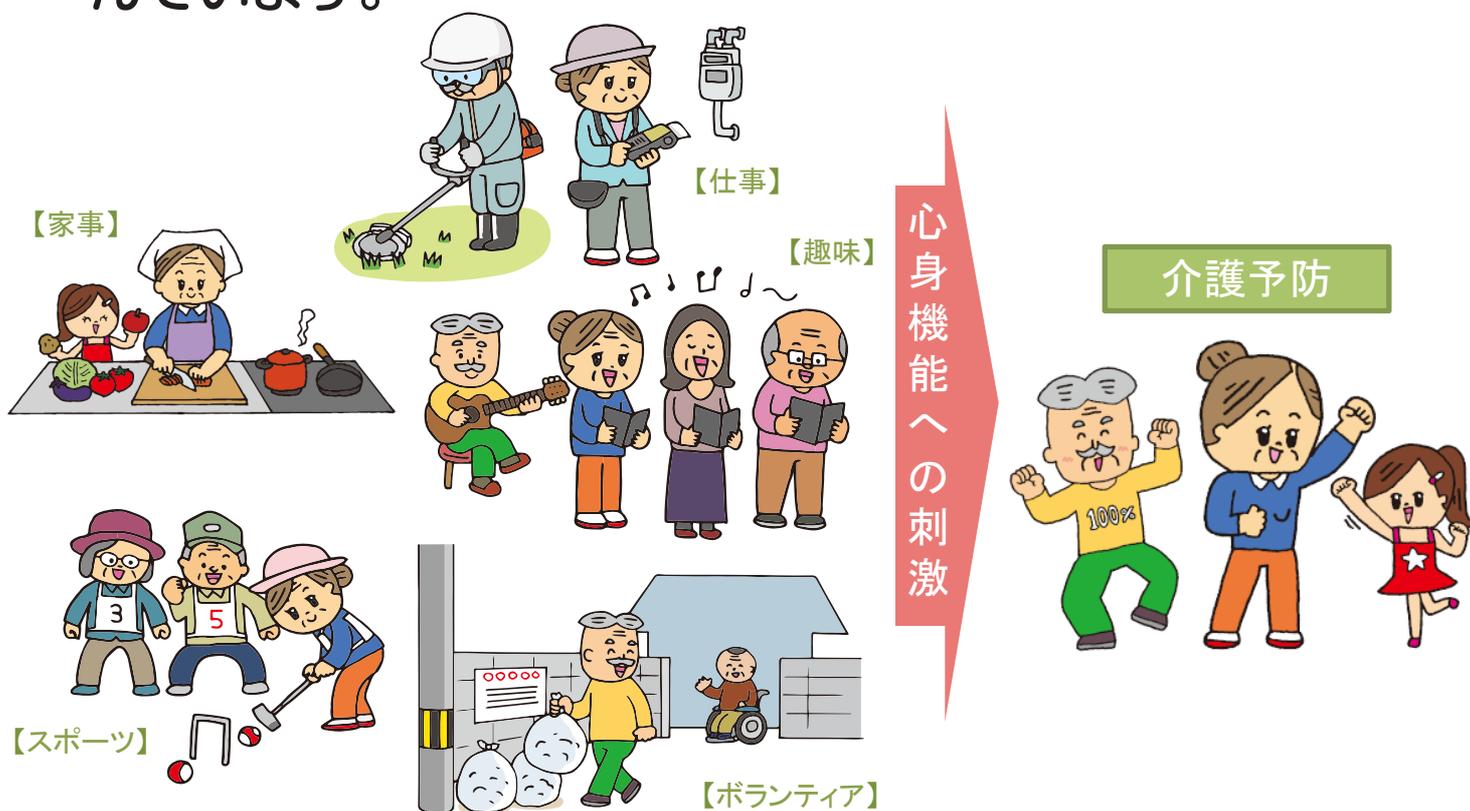
# 目次

- ◆はじめに ..... 1
  - ◆いつまでも元気で暮らすために  
    ～元気イキイキ、みんな長生き～..... 8
  - ◆楽しく食べましょう!! ..... 10
  - ◆口を元気にしましょう!! ..... 15
  - ◆運動をしましょう!! ..... 19
  - ◆家から外に出ましょう!! ..... 21
  - ◆認知症って何? ..... 23
  - ◆地域包括支援センターを  
    知っていますか? ..... 27
- (資料編)
- ◆数値で見る〇〇市の姿

# はじめに

- 高知県は全国に先行して人口が減少し、高齢化率は全国に10年先行しています。
- 高齢者世帯、その中でも単身世帯の割合が高くなっています。

高知県では県民誰もが住み慣れた地域でともに支え合い、安心して暮らせる「高知型福祉」の実現に取り組んでいます。



いきいきと楽しい暮らしを続けるために  
元気を維持できる「介護予防」に取り組みましょう!!

# 使い方

この手帳は、皆さんが住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続けていくために、そして介護予防について正しく理解していただくために作成しました。

いきいきと楽しく暮らし続けていくためには、自分の毎日の暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動を持つことが大切です。

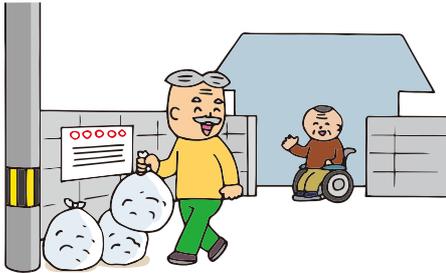
自分の得意なことやできることを家庭や地域の中で発揮することを目標に、地域の人々で協力し支え合って、いきいきと楽しく健康な暮らしの実現に向け、積極的に取り組んでいきましょう。

■「していることや興味の確認」の項目では、自分がしていること、趣味、興味のあること、得意なことなどを確認しましょう。

■「いつまでも元気で暮らすために～元気イキイキ、みんな長生き～」の項目以降は、介護予防の必要性や、具体的な介護予防の取組方法について記載しています。ぜひ、参考にしてみてください。

わからないことがありましたら、お住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

# 地域内の活動場所



地域に貢献したい

名称	住所	電話番号	内容
シルバーセンター	××市1-1-1	(1234) 1111	定年退職者に対し、臨時や短期の仕事の機会を提供
介護サービス 〇〇〇	××市2-2-2	(1234) 2222	高齢者世帯等に伺って、家事援助を行う
〇〇協同組合	××市3-3-3	(1234) 3333	農作物・惣菜等の出荷者を募集。



身体を動かしたい

名称	住所	電話番号	内容
〇〇体操の会	××市1-1-1	(1234) 1111	各自治区の自治会館で活動しています。
〇〇公民館	××市2-2-2	(1234) 2222	サークルのメンバーを募集しています。
歩こう会	××市3-3-3	(1234) 3333	定期的に、ウォーキング大会にも参加しています。



交流したい

名称	住所	電話番号	内容
社会福祉協議会	××市1-1-1	(1234) 1111	サロンの開催のご相談に応じています。
地域包括支援センター	××市2-2-2	(1234) 2222	各地区で空き家や空き店舗を活用したサロンを開催
〇〇公民館	××市3-3-3	(1234) 3333	各団体が発表を行うイベントも開催しています。

# していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

■以下の行為について 該当するものに○をつけてください。

01	買い物をする	している・してみたい
02	料理を作る	している・してみたい
03	掃除をする	している・してみたい
04	洗濯物を干す	している・してみたい
05	自分でお風呂に入る	している・してみたい

■趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
02	俳句	している・してみたい・興味がある
03	書道・習字	している・してみたい・興味がある
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
06	写真	している・してみたい・興味がある
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
08	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
09	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある

■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19	友達とおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動(町内会・老人クラブ)	している・してみたい・興味がある
26	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
27	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28	ボランティア	している・してみたい・興味がある
29		している・してみたい・興味がある
30		している・してみたい・興味がある
31		している・してみたい・興味がある
32		している・してみたい・興味がある
33		している・してみたい・興味がある

※得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください。

(例:お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。)



# まず、やってみよう!!!

私は、このようなことに取り組みます！

わたしの目標

-----

-----

-----

-----

-----

わたしの計画

-----

-----

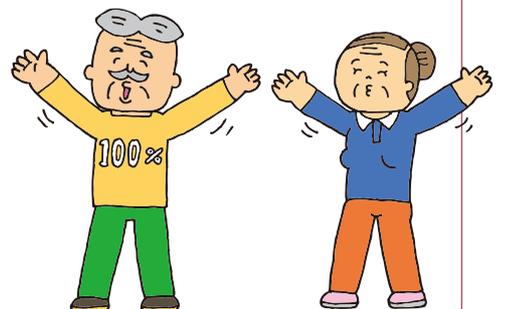
-----

-----

-----

<コメント>

担当者氏名:



# いつまでも元気で暮らすために ～元気イキイキ、みんな長生き～

## 1 元気なうちから介護予防!!

介護予防とは、住み慣れた地域で、できるだけ元気で過ごすことができるように、心とからだをイキイキとした状態に保つことです。

「まだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていませんか？

**元気なうちから介護予防に取り組みましょう!!**

### 介護予防の3つのポイント

そのためには

体力を  
つける

おいしく  
食事する

口を元気に

そのためには

3つのポイントを、  
一体的に取り組みましょう！



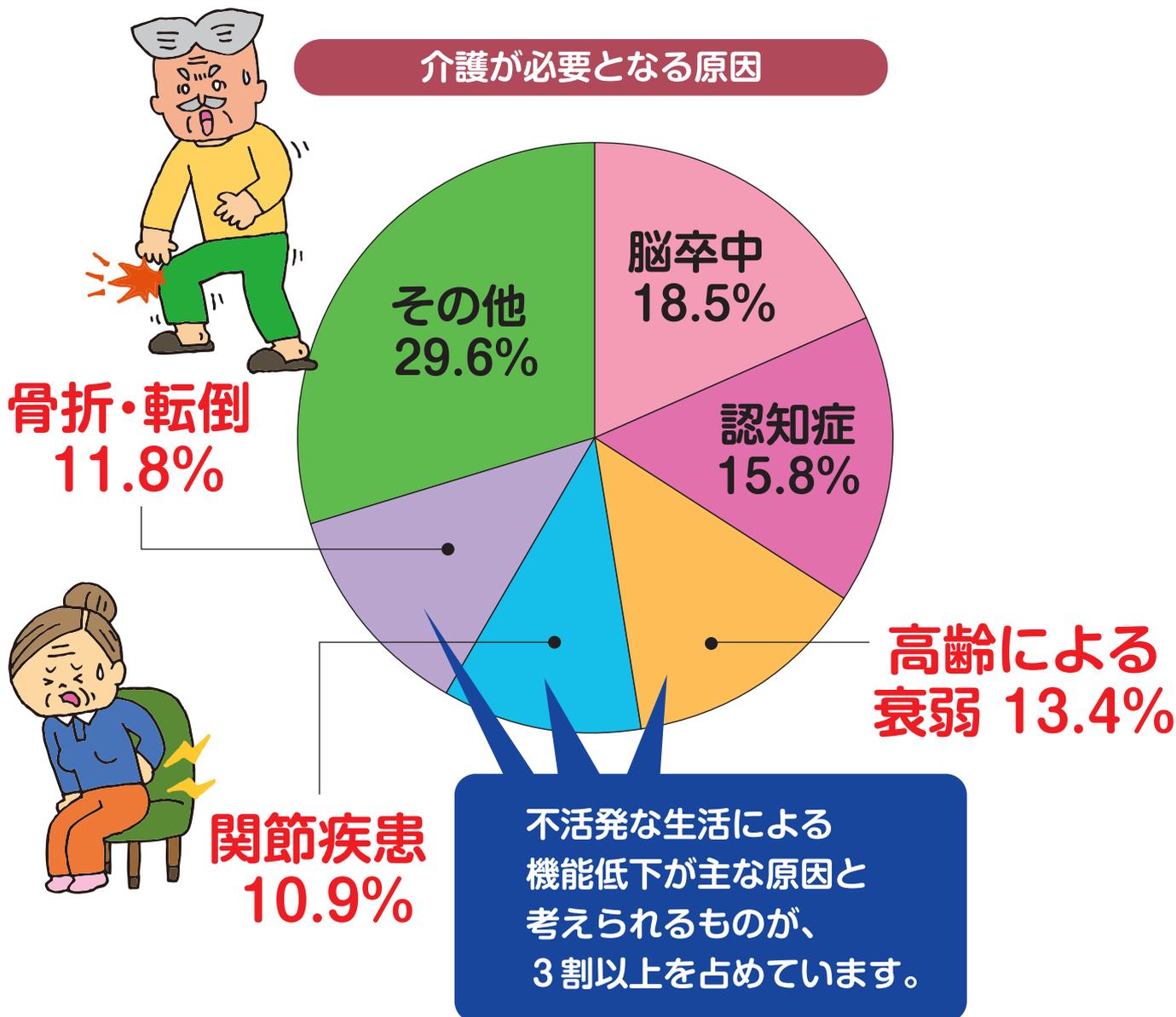
## 2 からだの老化は防ぐことができます

「年をとって動きにくくなるのは仕方がない」と考えていませんか？  
実は、必ずしもそうではないことがわかってきました。

からだや頭を使わない生活は、介護が必要な状態や認知症を招くことにつながります。

しかし、ちょっとした生活の工夫で、過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが**介護予防**です。

いつまでも元気でイキイキと暮らしていくために、ぜひ**介護予防**に取り組みましょう。



～平成25年国民生活基礎調査より～

# 楽しく食べましょう!!

## ポイント

- 「食べること」は健康で自立した生活を送るための基本です。
- 楽しく食べましょう!!

## 1 介護予防の基本は食べること

老化を防ぎ活力ある生活を送るためには、「たんぱく質」と「エネルギー源」を毎日の食事から十分にとる必要があります。

必要な栄養が十分取れていると、感染症などの病気にもかかりにくくなります。また、毎日3食規則正しく食べることで、睡眠や便通のリズムも整ってきます。

「食べること」は健康で自立した生活を送るための基本です。まさに、介護予防は「食べること」から始まるのです!!

☆**毎日、3食**食べましょう!

☆**たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵のおかず)**を  
しっかりとりましょう!!

☆**主治医から栄養指導を受けている場合は、その指導を守りましょう。**

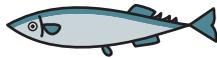


## 2 「食べる楽しみ」を大切にしましょう

単に栄養状態を良くすることだけが「食べること」の目的ではありません。

「食べる楽しみ」を大切にすることで、身体や頭を使ったり、人と交流する機会が増えていきます。

それが、自立した暮らしや、生活の質を向上させることにつながっていくのです。



### 食べる楽しみ

献立を考える  
楽しみ

一緒に食べる  
楽しみ

買い物の  
楽しみ

味わう  
楽しみ

作る  
楽しみ

片付けも  
楽しみたい！



# ちょっとした食事の工夫を！！

- ・栄養バランスの良い加工食品を活用
- ・赤、黄、緑のバランスの良い食事 等

## 一品追加メニュー

いつものおかずに食材を1つ追加しましょう

いつものお味噌汁

豆腐  
わかめ

＋ 卵を1個追加



いつもの煮物  
野菜のみ

＋

卵などの自宅の冷蔵庫にある食材や、近くのお店で購入しやすい食材を利用することからはじめましょう！

たんぱく質を取りましょう!!

(調理しなくても摂取できるたんぱく質)

- ①牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- ②豆腐
- ③刺身
- ④サバやシーチキンなどの魚の缶詰

バランスの良い  
食事メニュー  
(例)  
赤・黄・緑  
を食べよう!

黄

体を動かす  
エネルギーになる



赤

体をつくる



緑

体の調子をととのえる

おもに体の調子をととのえるビタミンがふくまれています。



黄色のグループのおかず

緑色のグループのおかず

赤色のグループのおかず

くだもの

しるもの

あなたの食事バランスをチェックしてみましよう！

## 1. 栄養の状態を確認してみましよう

1. 毎日3食(朝・昼・夕)食事をとっていますか はい ・ いいえ

2. 毎日おいしく食べていますか はい ・ いいえ

3. 一日のうちでたんぱく質(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を使ったおかずを

食べているのはいつですか

**朝食・昼食・夕食・その他の時間・ほとんど食べていない**

4. 1年前にくらべて食べる量が減ってきたと思いますか はい ・ いいえ

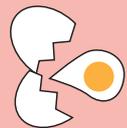
\* その他、食事に関して心配なことや  
困っていることがあればご記入ください



※津野町での取組をもとに作成したチェックシートを掲載しています

## 2. どれくらい食べているか チェックしてみましょう

昨日の食事を思いだして、  
○をつけてみましょう

	ご飯	肉	魚	卵	乳製品	大豆	海藻	芋	果物	野菜	油
		鶏・豚・牛			牛乳・チーズ等	豆腐・納豆等	わかめ・昆布等	じゃが芋・さつまいも等	バナナ・かき・みかん等		ドレッシング・マヨネーズ等
朝食											
昼食											
夕食											

# 口を元気にしましょう！！

## ポイント

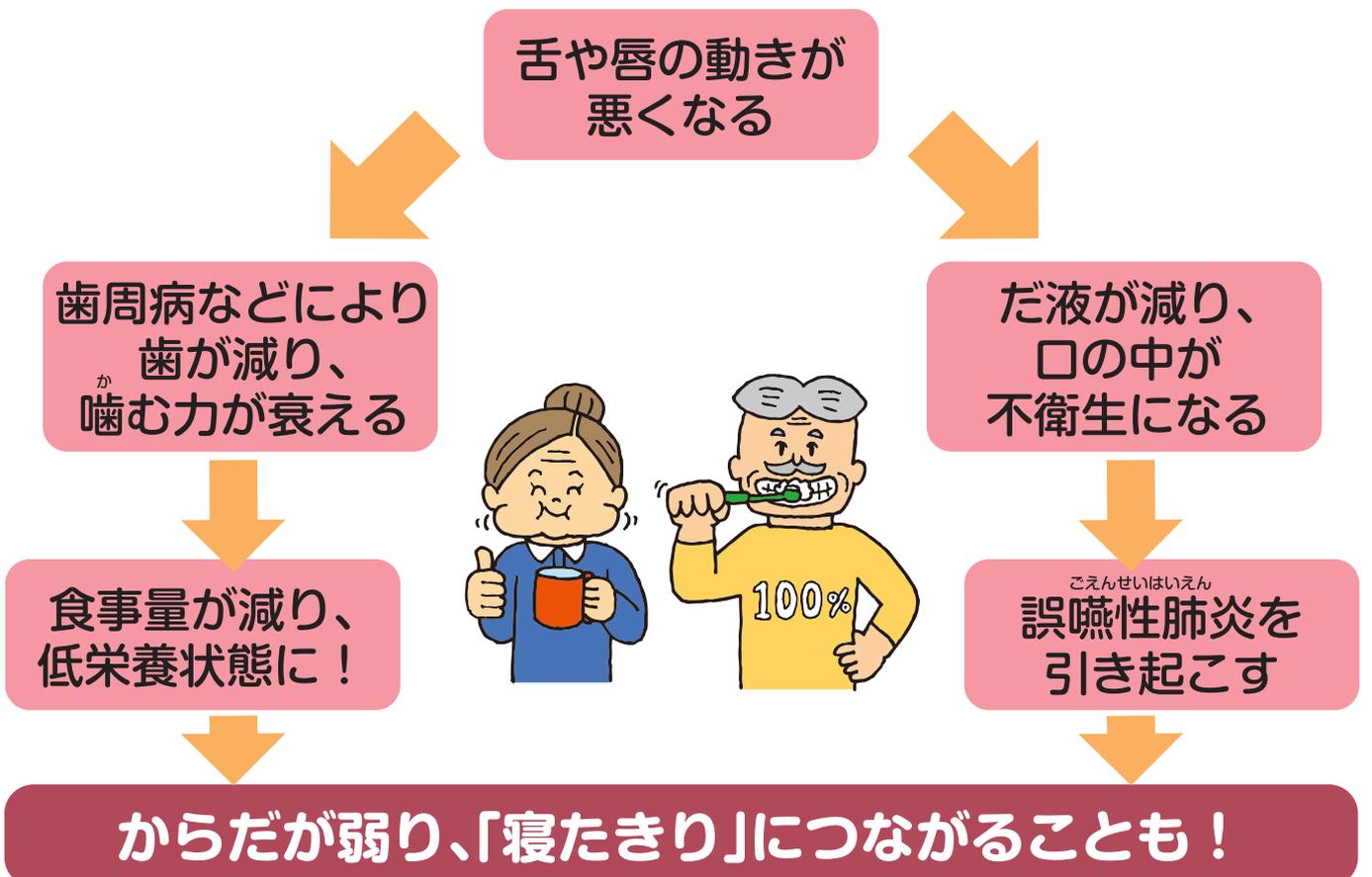
- 口(口腔)の衰えが「寝たきり」につながる可能性があります。
- 元気で長生きするために、口の手入れと体操を習慣にしましょう。

## 1 口(口腔)の衰えが「寝たきり」につながる可能性があります

高齢になると、<sup>か</sup>噛んだり飲み込む力が衰える、入れ歯の調子が悪いなど、口の機能が低下しやすくなります。

口の中が不衛生になりがちで、細菌による肺炎(誤嚥性肺炎)を招くことも少なくありません。

口の衰えは、やがて衰弱の悪循環につながり、「寝たきり」につながる可能性があります。

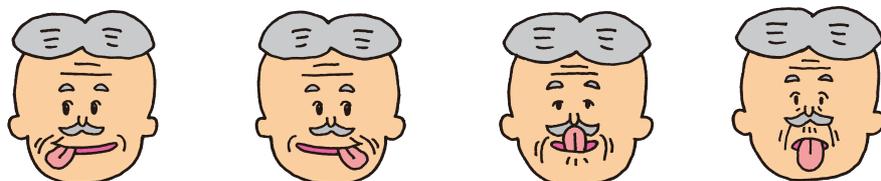


## 2 口の手入れと体操を習慣にしましょう

ものを噛む、飲み込むだけではなく、話す、表情を豊かにするなど、口は様々な機能を持っています。

その機能を維持するためには、舌・ほっぺた・くちびるなどの筋肉を鍛える「口の体操」が有効です。

また、口の体操と併せて、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを防ぐための歯みがきや、だ液を増やすためのマッサージも大切です。



口の中を  
清潔にする

舌やくちびるの  
動きを良くし、  
だ液を増やす

歯が抜けないう、  
歯周病やむし歯の  
治療をする



食後の歯みがきを  
習慣づけましょう

口の体操や  
だ液腺マッサージに  
取り組みましょう

かかりつけ歯科医で  
定期的に  
相談しましょう

高知県内では、かみかみ百歳体操や  
健口体操あいうえお等、地域ごとに  
様々な口の体操が行われています。

# 口の手入れをしましょう

高齢者の口の中は様々な要因が重なり、汚れやすく、細菌の繁殖しやすい環境にあります。

口の中を清潔にすることにより、口臭がなくなり、むし歯ができにくくなるばかりでなく、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを予防することができます。

## ① 毎食後の歯みがきを習慣づけましょう

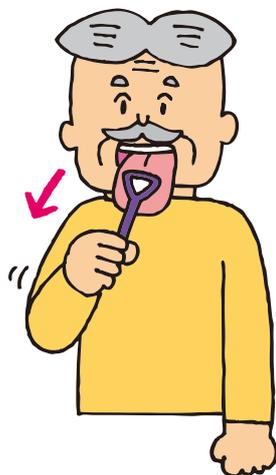
食後は、歯ブラシや歯間ブラシなどを使い、ていねいに歯をみがく習慣をつけましょう。



入れ歯ははずして  
洗いましょう

## ② 舌の手入れをしましょう

舌の上の白い汚れぜったい(舌苔)は口臭の原因になります。専用のブラシでみがきましょう。



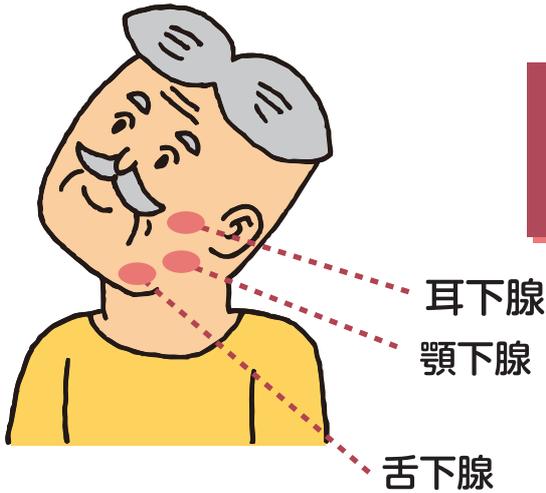
毎日続けましょう！



# だ液腺のマッサージをしましょう

マッサージをすると、だ液で口を潤し、おいしく食事ができるようになります。

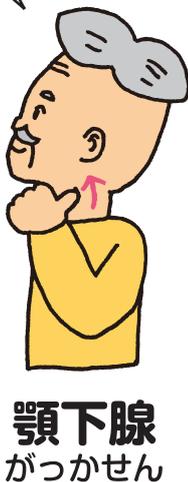
食事の前に行うと、  
より効果的です!!



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします。(10回)

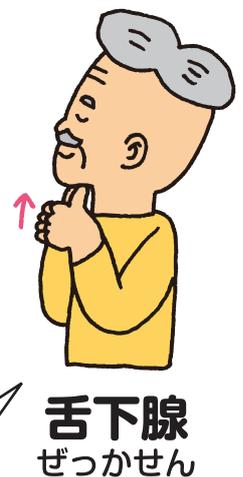


親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までゆっくり押します。(10回)



3つの体操を、2~3回  
繰り返して行いましょう!

両手の親指をそろえ、あごの下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押します。(10回)



# 運動をしましょう!!

## ポイント

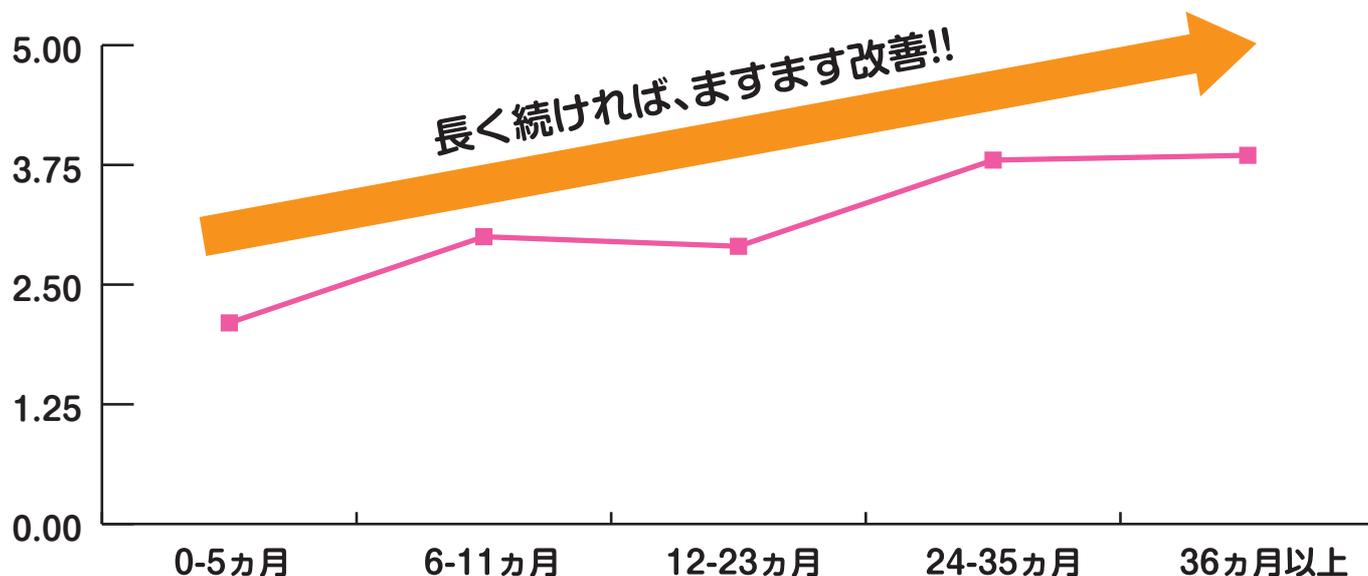
- 何歳になっても、運動機能は取り戻すことができます。
- 介護が必要とならないために、足腰の力をつけましょう!!

## 1 運動機能は何歳になっても取り戻すことができます!

身体を動かすことによって、たとえ90歳以上の高齢者になっても運動機能を取り戻すことができます。

「年だから仕方のないこと」と思っていないですか？

決してあきらめることなく、積極的に身体を動かしましょう!



平成21年に行われた「高知市いきいき百歳体操実態調査」では、体操を長く続ける程、生活上の改善点が多くなっていました。



## 2 介護が必要にならないために、 足腰の力をつけましょう!!

高齢になり、介護が必要になる原因のうち、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など、運動機能の低下に関係するものが全体の3割以上を占めています。

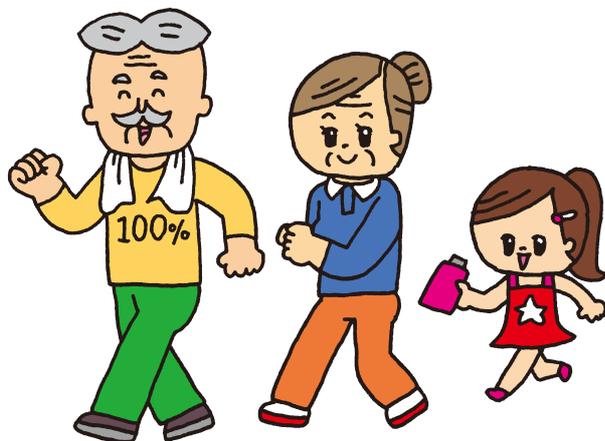
できる限り介護が必要とならないようにするためには、足腰の力をつけるなど、運動機能を向上させることが大切です。また、足腰の力をつける運動と、ウォーキングや散歩などを組み合わせて行うと、より効果的です！



### <足腰の筋肉をつける運動>



### <ウォーキングや散歩>



2つの運動を組み合わせて行いましょう!!

高知県内では、いきいき百歳体操をはじめ、地域ごとに様々な取組が行われています。

※運動に興味がある方は、  
お住まいの地域の地域包括支援センター  
にお問い合わせください。



# 家から外に出ましょう!!

## 家の中で過ごすことが増えてきていませんか？

高齢になると、からだの機能が低下するなど、様々な原因が重なり、閉じこもりがちになる可能性が高いと言われています。

閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりな生活が原因で、運動の機能が低下することがあります。

しかし、「地域活動」に参加している人は、参加していない人に比べて、運動の機能が低下する割合が低いことがわかりました。

(市町村・県による平成24年度介護予防推進ワーキングでの分析結果)

「地域活動」とは・・・地域の祭りや行事、自治会や町内会、サークルや自主グループ(住民グループ)、老人クラブなどのことです。

地域の活動に参加することで、運動の機能を取り戻すだけでなく、他の参加者との交流により、生活全体の活性化にもつながります。

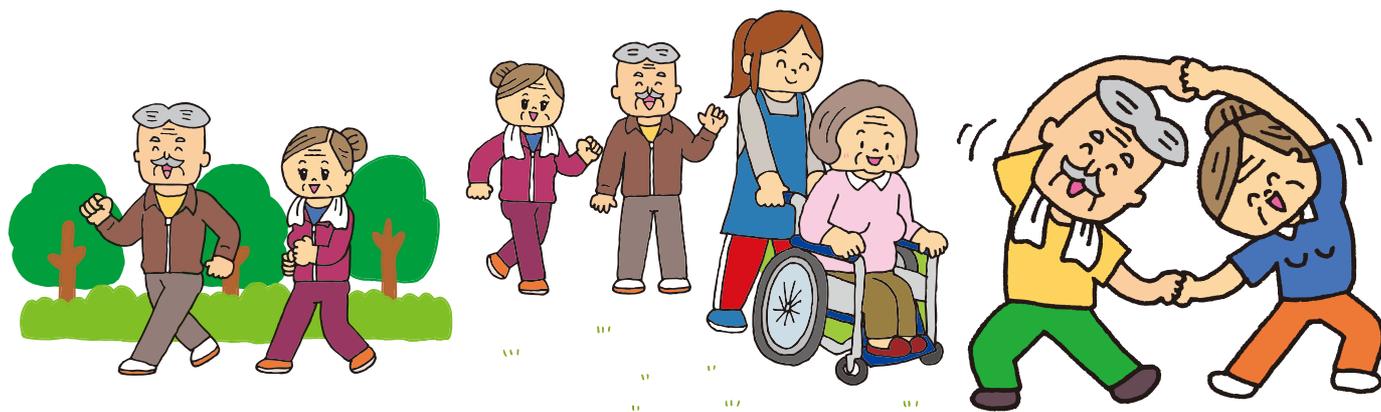
家の中から家の外へ、地域の中へと生活の範囲を広げていきましょう!!



## 地域活動に参加しましょう！！

地域には「ボランティア」「趣味」「運動」「学習教室」など、様々な活動の場所があります。あなたの興味・関心のある活動を探してみてください。

詳しくは、お住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。



## 地域活動を探してみよう!!!

お住まいの地域で行われている「地域活動」をあげてみましょう

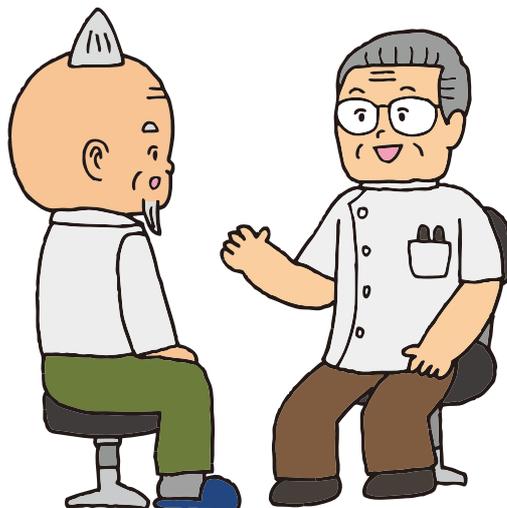
そのうち、私が参加するのは・・・

# 認知症って何？

## 認知症とは…

脳の病気によって、記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態を認知症といいます。

認知症を引き起こす病気は多くあり、その症状もさまざまです。



## 認知症を引き起こす代表的な病気

### アルツハイマー型認知症

最も多い病気で、すべての認知症の半数以上を占めます。もの忘れから始まる場合が多く、主な症状として、段取りが立てられない、気候に合った服が選べないなどがあります。病気の症状を改善したり、進行を遅らせる効果が期待できる治療薬があります。

### 血管性認知症

アルツハイマー型認知症に次いで多い病気。脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破裂したり(脳出血)して起こります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病や心臓病などをきちんと治療し、規則正しい生活をするすることで、発症や進行の予防が可能です。

### レビー小体型認知症

本来存在しないものが見える幻視や、手足の震えや歩行障害(パーキンソン症状)などをともないます。

### 前頭側頭葉変性症(ピック病)

もの忘れよりも人格や行動の変化(万引きをする、同じ行為を繰り返すなど)、言葉の障害が初期から目立ってきます。



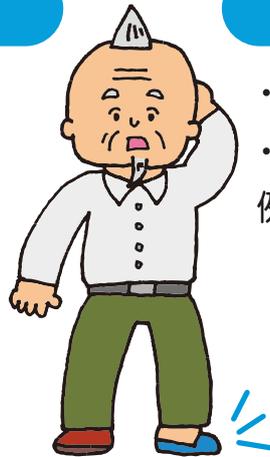
※その他、頭部のケガや病気などさまざまな原因で発症します。  
たとえば… 甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症(脳の中に血液や水がたまる)など

# 認知症と老化による「もの忘れ」の違い

## 認知症

- ・ 体験そのものを忘れる
- ・ 日常生活への支障がある

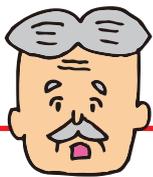
例：朝ごはんを  
食べたことを忘れている



## 老化による「もの忘れ」

- ・ 体験の一部を忘れる
- ・ 日常生活への支障はない

例：朝ごはんを食べたものを  
忘れている  
(※朝ごはんを食べたことは覚えている)



## コラム

### 1. 「若年性認知症」とは？

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。家計を支える働き盛りの世代に起こるため、退職することになったり、介護が長期になったりすることが多く、本人や家族にとって、経済的にも精神的にも負担が大きくなります。原因としては、血管性認知症が多いと言われており、予防と早期発見が大切です。

### 2. アルコールや薬との関係

アルコール依存症の患者さんでは認知機能が低下していることが多く、長年にわたる大量飲酒と栄養障害によって起こる脳の萎縮、脳血管障害などが関係すると考えられています。断酒と適切な治療により、症状が改善することもあります。また、治療のために出された薬によって、認知機能の低下を引き起こすことがあります。薬を飲んでいつもと違うと感じたら、早めにかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。高齢者の場合、周りの方が注意して経過を見てあげることが必要です。

「あれ？認知症かな？」



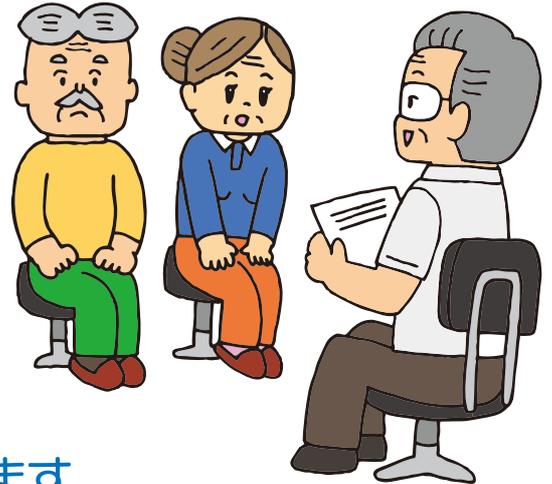
# 早期発見・早期治療が大切です

認知症は治らないから仕方ないと考えていませんか。認知症も他の病気同様、早期発見、早期治療が大切です。気になることがあったら、身近な相談窓口やかかりつけ医に相談しましょう!

## 早期発見のメリット

### ●記憶や判断力が明確なうちに備えることができます

早期の診断により、本人、家族が、今後の生活への備えを早めに考えることができます。



### ●早期治療により改善する場合があります

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善が可能なものがあります。

### ●進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的と言われています。

また、血管性認知症では、生活習慣病の予防が進行予防につながります。



## コラム

### もの忘れ・認知症相談医（こうちオレンジドクター）

高知県では、診察時に気軽に認知症について相談できるよう、認知症についての研修を修了した医師を「こうちオレンジドクター」として登録し、名簿を県のホームページで公表しています。

「こうちオレンジドクター」のいる診療所、病院にはプレートが表示されています。



「こうちオレンジドクター」プレート→

身近に  
認知症について  
相談できる  
お医者さんが  
いると安心だね

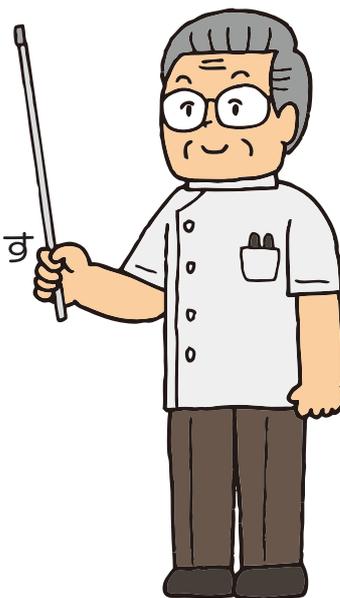


# 認知症は予防できる？

## 認知症予防についての考え方

### ●発症のリスクを少なくする

- 認知症の半数以上を占めるアルツハイマー型認知症では、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす（発症を遅らせる）ことが示されています。
- 認知症の約2割を占める血管性認知症の予防には、高血圧や糖尿病、肥満などの対策がとても有効です。



### ●脳の活性化を図る

- 老化による脳の変化に廃用（使わないこと）が加わると認知症の発症や進行を早めます。
- 脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。仲間と一緒に昔の遊びや仕事などを語る回想法、音読や計算などの学習等を通じ、仲間と楽しく過ごす中で、認知症の症状悪化、廃用性の認知機能の低下について、一定の効果が期待されます。

### ●体調を整え、身体も心も元気に歳を重ねる



#### 7つのポイント

- ①水分 1日1,500mlはとりましょう
- ②食事 1日1,500キロカロリーを目安にしましょう
- ③排便 3日以上ためないようにしましょう
- ④運動 ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう
- ⑤外出 1日1回は外出をしましょう
- ⑥趣味 趣味をつくりましょう
- ⑦仲間 多ければ多いほどいいですね

～「60代から始める認知症予防」～  
(引用:浦上克哉著 JAF MATE社刊)



#### コラム

これまで認知症は予防どころか、治すこともできないと考えられてきました。しかし、最近の研究で、日本で最も多いアルツハイマー型認知症は、薬物や生活環境で減らせることがわかってきました。

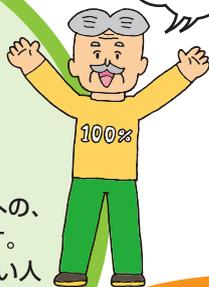
# 地域包括支援センター

## 地域包括支援センターを知っていますか？

住み慣れた地域で高齢者や家族が安心して暮らすための介護・保健・福祉など暮らしに関する相談窓口で市町村ごとに設置しています。

### 自立して生活できるように支援します

- 支援が必要であると認定された人への、介護保険の予防プランを作成します。
- 支援や介護が必要となる恐れの高い人へのお手伝いをします。



### みなさんの権利を守ります

- 地域のつながり強めて、高齢者の虐待予防や認知症により自身の財産など管理できない人への支援を行います。

### 地域包括支援センター

私たちに  
おまかせください



主任  
ケアマネジャー



保健師



社会福祉士



### なんでも ご相談ください

- 高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護や暮らしに関する悩みや問題に対応します。



### さまざまな方面から みなさんを支えます

- みなさんを支える地域のケアマネジャーとの支援のほか、高齢のみなさんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりに力を入れています。

(連絡先) ○○市地域包括支援センター : ●●●-●●●-●●●●

## 数値で見る〇〇市の姿

人口推移・将来人口推計、  
高齢化率の推移グラフ 等

高齢者世帯の推移、  
要介護認定率・認定者数、  
認知症高齢者の状況 等