

しっかりチェック！  
しっかり改善！

# 介護予防のしおり



“ この介護予防のしおりは、あなたの現在の心身の状態をチェックし、要介護状態にならないよう生活習慣などを見直していくものです。日々の生活を振り返り、住み慣れた地域でいつまでも健康に、自分らしく暮らせるようできることから取り組んでみましょう。 ”

**1** まずは、基本チェックリストにチャレンジ！  
今のあなたのカラダと心の状態を知ろう！

項目ごとに○がついた数が多いほど、生活機能の低下の恐れが高まっています。

実施日 年 月 日

項目	質問項目	回答 (いずれかに○)	[1.]の数
暮らし	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい 1.いいえ	
	2 日用品の買い物をしていますか	はい 1.いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい 1.いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	はい 1.いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい 1.いいえ	
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 1.いいえ	
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい 1.いいえ	
	8 15分位続けて歩いていますか	はい 1.いいえ	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1.はい 1.いいえ	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1.はい 1.いいえ	
栄養	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 1.いいえ	
	12 BMI*が18.5未満ですか BMI ( ) = 体重 ( kg ) ÷ 身長 ( m ) ÷ 身長 ( m )	1.はい 1.いいえ	
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい 1.いいえ	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい 1.いいえ	
	15 口の渇きが気になりますか	1.はい 1.いいえ	
こもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい 1.いいえ	
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい 1.いいえ	
認知	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい 1.いいえ	
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい 1.いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい 1.いいえ	
うつ	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい 1.いいえ	
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい 1.いいえ	
	23 (ここ2週間) 以前は案にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい 1.いいえ	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい 1.いいえ	
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい 1.いいえ	

\*BMI基準値: 18.5未満(やせ) / 18.5～25未満(標準) / 25以上(肥満)

**2** 基本チェックリストで「1」の数が多い方は「フレイル」の可能性が！下記や裏面の中で、できそうなことを見つけてフレイル予防に取り組みましょう。

「フレイル」とは

以前に比べて疲れやすくなった、人付き合いがおっくう、何となく面倒くさいなど、年齢とともに生じる心身の衰えのことをいいます。  
フレイルは適切な心がけをすることで十分に自立した状態を保つことができます。早いうちから取り組みをしましょう。また、年に1回は健診を受け、何かあった時に相談できるかかりつけ医をもつことも大切です。



**✓ 運動項目にチェックがついた方…意識的に体を動かすようにしましょう！**

**CHECK!** 筋力は使わないと衰えてしまいます。筋力が弱くなった状態を「サルコペニア」と言います。サルコペニアを予防するために、日頃から運動習慣を身につけましょう。

- 毎日ラジオ体操をする
- 1日20分程度のウォーキングを行う
- スクワットなどのストレッチを毎日行う (※図)
- 市で開催する運動教室に参加する (問い合わせ先は裏面参照)
- 買い物時などの駐車場は、一番遠くに停めて歩く
- 掃除の時に、雑巾がけも行うようにする

※図  
スクワットの  
取り組み方



- ① 立ったままの状態、両足を肩幅にひらく
  - ② 膝がつま先からでないように腰を下ろしていく
- \*ふらつく時には、机や椅子につかまって行いましょう。

**✓ 栄養項目にチェックのついた方…バランスの良い食事をこころがけましょう！**

**CHECK!** 食事は健康生活の基本です。栄養が足りないと免疫が下がり、感染症などの病気にもかかりやすくなります。

- 毎日3食“主食・主菜・副菜をそろえて”食べ、よく噛むようにする
- 筋肉をつくる肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を積極的に摂る  
缶詰でもOKです
- 1日1回は乳製品を食べる  
コップ1杯の牛乳やヨーグルト1個が1日量の目安です  
\*特に女性の方は、骨粗鬆症予防のために意識的に食べるようにしましょう。



**✓ 口腔機能にチェックのついた方…噛む力や飲み込む力をつけましょう！**

**CHECK!** 口は、食べることや話すことなど大切な機能を果たしています。ですが、年齢を重ねるにつれて噛む力や飲み込む力が弱くなり、誤嚥性肺炎がおきやすくなります。日頃のお手入れがとても大切です。

- 毎食後、歯磨きし、1日1回はしっかり歯磨きするようにする  
入れ歯は必ず外して磨きましょう
- かかりつけ歯科医をもつ
- よく噛んで食べる
- 1日1回お口の体操をする (※図)

※図  
お口の  
体操の仕方



- ① 大きく口をあけて舌をべーっと出す
- ② 舌を上下左右に動かすこれを10回繰り返す