

糸魚川市福祉事務所



介護予防手帳

住み慣れた地域で
好きなことを
いつまでも



氏名

生年月日

年

月

日

住所 糸魚川市

もくじ

①	介護予防手帳とは	1
②	日常生活と興味の確認	2
③	基本チェックリスト	3
④	目標プラン	4
⑤	体力テスト結果	5
⑥	フレイルとは	6
⑦	健康を保つ食事のポイント	7
⑧	お口の健康を保つポイント	8
⑨	身体機能と運動	9
⑩	健康診断を受けましょう	10
⑪	地域包括支援センター	11
⑫	地域包括支援センター案内図	12

..... 体操教室とお得なサービスのご案内



市内の運動教室 13

G E O 体操 14



高齢者いこいの家 15



おでかけパス 16

1

介護予防手帳とは

\ どういうもの？ /

健康に配慮した生活を送りながら、「自己管理（セルフマネジメント）」するために活用します。いつまでも健康で暮らすために、お役立てください。

\ 使い方は？ /

日頃の生活を振り返り、今後の目標と達成するための計画を立て、そのために実践したことなどを記録しましょう。健康についての資料も載っています。

\ いつ使う？ /

体操教室などのときには持っていきましょう。また、お困りごとの相談先を調べることもできます。



介護予防 とは？



介護が**必要な状態**になることを防ぐ



介護が**必要な状態**であっても
今より**悪くなる**ことを防ぐ



住み慣れた地域でいつまでも楽しく暮らし続けるために、介護予防手帳をお役立てください



2

日常生活と興味の確認

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	生涯学習・歴史	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
一人でお風呂に入る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	読書	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分で服を着る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	俳句	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分で食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	書道・習字	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
歯磨きをする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	絵を描く・絵手紙	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
身だしなみを整える	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	パソコン・ワープロ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
好きなときに眠る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	写真	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
掃除・整理整頓	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	映画・観劇・演奏会	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
料理を作る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	お茶・お花	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
買い物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	歌を歌う・カラオケ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
家や庭の手入れ・世話	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	音楽を聴く・楽器演奏	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
洗濯・洗濯物たたみ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	将棋・囲碁・ゲーム	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自転車・車の運転	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	体操・運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
電車・バスでの外出	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	散歩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
孫・子供の世話	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
動物の世話	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ダンス・踊り	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友達とおしゃべり・遊ぶ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	野球・相撲観戦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
家族・親戚との団らん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	競馬・競輪・競艇・パチンコ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
デート・異性との交流	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	編み物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
居酒屋に行く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	針仕事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ボランティア	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	畑仕事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
地域活動（町内会・老人クラブ）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	賃金を伴う仕事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お参り・宗教活動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	旅行・温泉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(出典) 「平成25年度老人保健健康増進等事業 医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」一般社団法人 日本作業療法士協会 (2014.3)

3

基本チェックリスト

毎年見直してみよう

「はい」か「いいえ」に○をして、点数を合計してください

記入日 年 月 日

生活機能についての質問です		はい	いいえ	合計
日常生活	バスや電車で1人の外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	点
	日用品の買い物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	家族や友人の相談にのっていますか	はい 0点	いいえ 1点	
足腰について	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点	いいえ 1点	3点~ 足腰の筋力低下について心配があります
	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 0点	いいえ 1点	
	15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点	
	この1年間に転んだことがありますか	はい 1点	いいえ 0点	
	転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点	
栄養状態	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい 1点	いいえ 0点	2点~ 低栄養の心配があります
	体重と身長(メートル)を記入して、計算してください 体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m = _____	はい 1点	いいえ 0点	
	計算の結果が18.5未満でしたか	はい 1点	いいえ 0点	
口の健康	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい 1点	いいえ 0点	2点~ 口腔機能の低下の心配があります
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい 1点	いいえ 0点	
	口の渇きが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点	
社会交流	週に1回以上は外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	こちらに○だと、社会交流や活動量の低下について心配があります
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1点	いいえ 0点	
認知機能	周囲から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい 1点	いいえ 0点	1点~ 認知機能の低下の心配があります
	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 0点	いいえ 1点	
	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい 1点	いいえ 0点	
これまでの点数を合計してください。10点以上の方は、全体的な生活機能の低下について心配があります				点

こころの健康状態についての質問です		はい	いいえ	合計
こころ2週間	毎日の生活に充実感がない	はい 1点	いいえ 0点	2点~ こころの健康状態について心配があります
	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい 1点	いいえ 0点	
	以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい 1点	いいえ 0点	
	自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1点	いいえ 0点	
	わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点	
				点

4

目標プラン

なんのために体操をしますか？「できるようになりたい」ということについて、プランを考えてみましょう。



こんなことのため

今の状態

そのためにがんばること

評価

月 日（作成日の1年後）

満足度

実行できた

まあまあ

できていない

とても満足

まあまあ

不満足

5

体力テスト結果



地区運動教室、GEO体操で測定できます ➡ 13-14ページ

● 月 ● 日 ● 月 ● 日 ● 月 ● 日

握力

全身の筋肉量の目安
奥歯のかみしめる力

右 ● kg 右 ● kg 右 ● kg

左 ● kg 左 ● kg 左 ● kg

開眼片足立ち

バランス能力

右 ● 秒 右 ● 秒 右 ● 秒

左 ● 秒 左 ● 秒 左 ● 秒

長座位体前屈

全身の柔軟性

● cm ● cm ● cm

Turn Up & Go

下肢の筋肉 歩行速度
バランス能力

● 秒 ● 秒 ● 秒

? 椅子に腰かけた状態から、3メートル先まで歩いて戻ってきて、再び腰かけるまでの時間を計測するものです。無理のない動きで行います。

感想 メモ



● ● ● ● ● お困りごとはお気軽にご相談ください ● ● ● ● ●

○ 浦本 上早川 下早川 大和川 糸魚川総合病院地域包括支援センター ☎ 553-1221

○ 大野 根知 小滝 今井 西海
一の宮 新鉄 清崎 上刈 地域包括支援センターみやまの里 ☎ 550-6525○ 押上 寺町 京ヶ峰
蓮台寺 中央 大町 緑町
本町 横町 寺島 地域包括支援センターアグリよしだ ☎ 550-1788

○ 能生地域 能生地域包括支援センター ☎ 561-4180

○ 青海地域 地域包括支援センターおうみ ☎ 562-3500

6

フレイルとは

適切な取組みで
健康な状態に戻る
ことができます

健康と要介護の
中間の状態

放置すると
要介護状態に…



フレイル（虚弱）とは、高齢期に心身機能が衰えた状態をいいます。高齢期に病気や老化等による影響を受けて、筋力や認知機能等を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。

フレイル予防と健康長寿のための3つの柱

バランスの良い食事



+



口腔ケア

栄養



身体活動

ウォーキング、体操など

栄養・身体活動・社会参加
の3つの柱は、互いに影響
しあっています。3つの柱
それぞれを日常生活に取り
入れていくことが大切です。



社会参加

趣味、就労など

♪ おんもに出たいと待っている ♪

みいちゃん
フレイル予防の極意で
元気になれるのか



極意その式

おかずもある食事

極意その吉

手軽な運動



みいちゃん84歳
家に閉じこもりがちでフレイル予備軍?



極意その参

ゆるやかな社会参加

「フレイル」とは、
介護が必要になる
一歩前の状態じゃ



御風さん

フレイル予防の 3つの極意で

春よ来い♪

糸魚川フレイル予防プロジェクト

☑ あなたもフレイルかも? 5つの項目をまずチェック!

■ 半年で
2~3キロ
体重が減った

■ わけもなく
疲れた
感じがする

■ ペットボトルの
ふたが
開けられない

■ 一週間以上
軽い運動を
していない

■ 以前より
歩く速度が
遅くなった

判定 ・ 1~2つ当てはまる人 **フレイル予備軍** ・ 3つ以上当てはまる人 **フレイル**



詳しくは二次元
コードにアクセス

糸魚川市 福祉事務所

母ちゃ
地域包括支援
センターへ相談に
いこまいか



みいちゃんの息子 みいちゃん

足腰がふらふら
しとるけど外に
出たいねえ

介護予防について
何でも聞いて
くださいね



地域包括支援センター

わしも
フレイル予防の
極意を伝授するぞ

ふむふむ



御風さん

フレイル予防の 3 つの極意とは



極意その壱

手軽な運動

テレビを
見ながらでも
効果ありじゃ



グー

パー

合間にできる手軽な運動から始めよう

「足の指をぐるぐる体操」で転倒予防

「椅子に座ってゆっくり足上げ体操」で足の筋肉をつけ

「力を込めてグーパー体操」で握力をつけましょう。



ゆっくり
足あげ

極意その弐

おかずもある食事

鮭のムニエル きのご添え 青菜の和えもの



ごはん

貝だくさんのみそ汁

おかずも食べよう

主食とたんぱく質のおかずと副菜をバランス良く組み合わせて
食べることで、脳がイキイキとし、筋肉が付き、転びにくい体
になります。1日3食、少しずつよくかんで食べましょう。

卵、豆腐、納豆
など手軽なもの
がおすすめじゃ



極意その参

ゆるやかな社会参加

散歩して、道端の
花をめぐるのも気持ち
が良いものじゃ

介護予防の相談は
市内5か所の地域包括
支援センターへ

玄関から一歩出ることから始めよう

催し物や会合に出かけ、人と交流することがフレイル
予防につながります。

近所への買い物や散歩も社会参加。まずは玄関を出て
ゆっくりと出かけてみませんか。



地域包括センターの職員

問合せ先 糸魚川市 福祉事務所 ☎552-1511(代)

7

健康を保つ食事のポイント

栄養

食事の支度がおっくうになって食事量が減っていませんか？
高齢期は筋肉を保つ「たんぱく質」や活動に必要な「エネルギー」が不足しがちです。

point
1

欠食しない

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えます。家族や知人などと一緒に食べると食欲が増します。

おいしい！

point
2

バランスの良い食事をとる



主食

ご飯、パン、麺類



主菜

肉、魚、大豆製品



副菜

野菜、キノコ、海藻

point
3

たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身機能が衰えやすくなります。



配食サービスや市販の食品も上手に活用しましょう



食材やお弁当の配達



栄養バランス
をチェック



食材の配達や、加工食品などの手軽な食材も上手に活用し、低栄養に陥らないよう工夫しましょう。

8

お口の健康を保つポイント

オーラルフレイルを予防しましょう！

食べる、話す、呼吸をする等、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしているのが、口腔です。オーラルフレイルとは、口腔機能が衰えることを指し、全身の衰えのきっかけにもなる老化の初期段階のサインです。始まりはほんのささいな症状で、気付きにくいのが特徴です。



こんな症状はもしかして
オーラルフレイルのサイン
かもしれません

point
1

毎日歯磨き

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシをやさしく当てて、やさしく、細かく動かして、磨きましょう。

point
2

パタカラ体操などのお口の体操

食事の前に10回程度、パタカラ体操などを行いましょう。

point
3

年1回の歯科検診

定期的に歯科医院でチェックしましょう。入れ歯も定期的なチェックが必要です。



9

身体機能と運動

こんなことはありませんか？



階段の上り下りがつらい



私は大丈夫と
思ってるけど...

こんな症状はもしかして筋力が低下しているサインかもしれません

姿勢が悪くなってきた



1 脚の筋力の低下



2 すり足



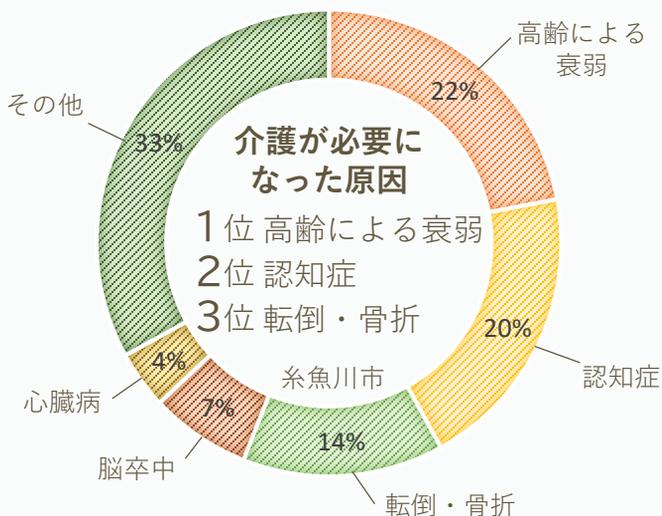
3 転倒骨折



4 寝たきり



5 要介護に



生活のなかでちょっと体を動かして筋力アップを図りましょう

運動教室や体操教室のご案内 ➡ 13ページから



10

健康診査を受けましょう

健康カレンダーで
日程をチェック！年1回の健康診査で
健康寿命をのばしましょう健康診査の結果は、あなたの健康状態がわかる
記録表です。大切に保管しておきましょう。

異常なし

これからも年1回健康診査を受診し、
食生活や運動習慣に気をつけて、いつ
までも健康に生活しましょう。

治療継続

引き続き、担当の医師と相談しながら、
治療を継続しましょう。

生活改善

食事や運動等の生活習慣を見直し、改善しましょう

保健センターなどで、食生活や運動等の生活習慣
を見直すための相談ができます。また、骨相談、
栄養の相談も行っています。ぜひご利用ください。

要受診

病院を受診し、検査や治療を受けましょう

どんな病気も早期発見・早期治療が肝心で
す。症状が悪くなってから初めて受診する
のではなく、まずは早めに、お近くの病院
を受診しましょう。

健康診査後の行動で、あなたの健康寿命が変わります

地域包括支援センター



地域包括支援センターは
高齢者と
ご家族を支える
総合相談窓口です

介護と健康



介護予防 ケアマネジメント

介護予防のを知りたい
介護を受けるには？



どんな相談にも
対応します！

権利を守る



権利擁護

悪質な訪問販売から身を守る
お金や財産の管理に不安がある
虐待にあっているかも？

困りごと相談



総合相談

利用できるサービスは？
1人暮らしでこの先心配

お家までお伺い
します！



専門職がチームを
組んで対応しています

それぞれの専門性を生かしながら、
高齢者の支援を行っています。



看護師



主任ケアマネ



保健師



社会福祉士

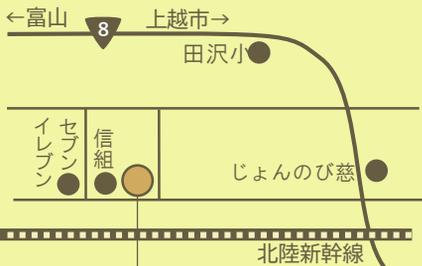
12

地域包括 支援センター 案内図

地域包括支援センター おうみ

☎ 562-3500

エリア 青海地域



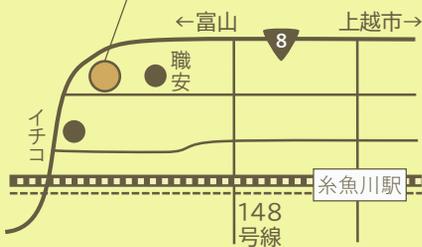
地域包括支援センターおうみ
田海5600 おうみケアセンター内

地域包括支援センター アグリよしだ

☎ 550-1788

エリア 押上 寺町 京ヶ峰 蓮台
寺 中央 大町 緑町 本町
横町 寺島

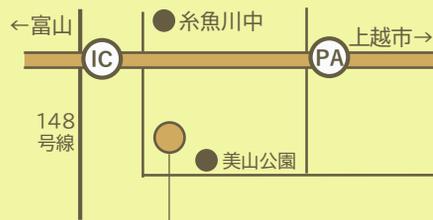
地域包括支援センターアグリよしだ
横町5-9-12 アグリケアコートいといがわ内



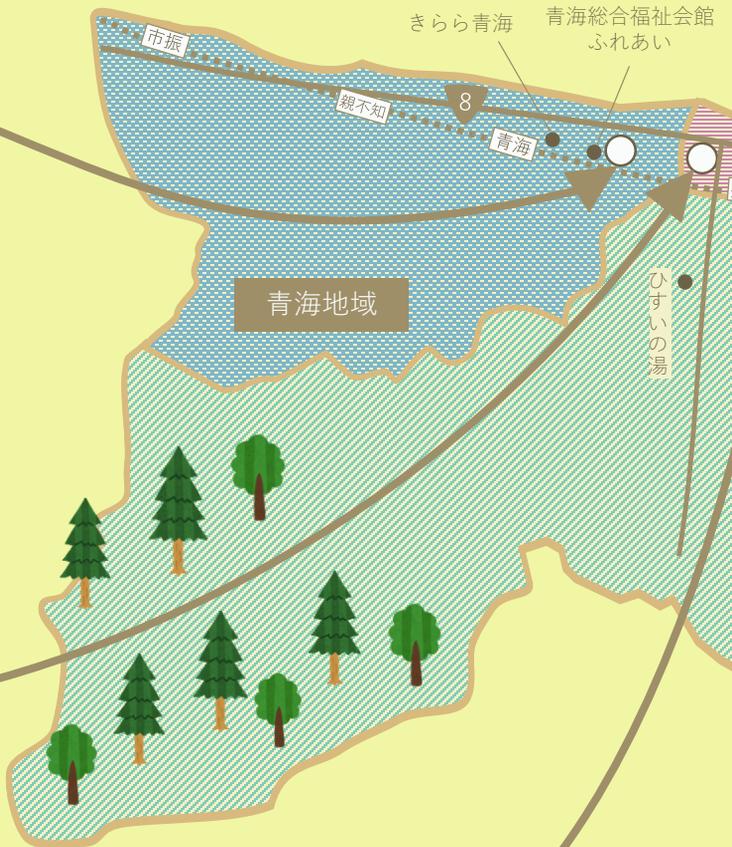
地域包括支援センター みやまの里

☎ 550-6525

エリア 一の宮 新鉄 上刈
今井 大野 根知 小滝
西海 清崎



地域包括支援センターみやまの里
大野129 特別養護老人ホームみやまの里内

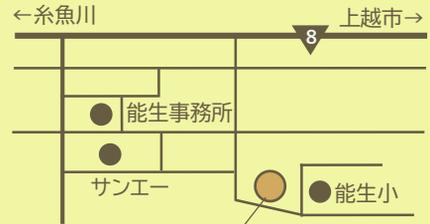


お気軽にご相談
ください!

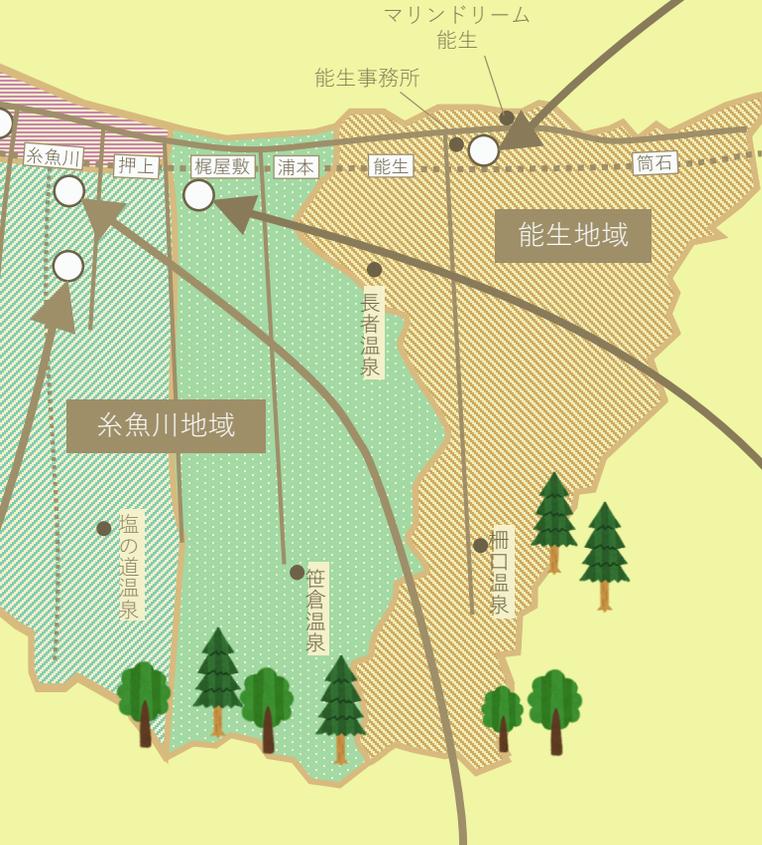


能生地域包括支援センター
☎561-4180

エリア 能生地域

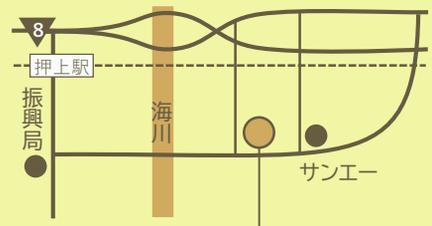


能生地域包括支援センター
能生4460 ささら苑内



糸魚川総合病院
地域包括支援センター
☎553-1221

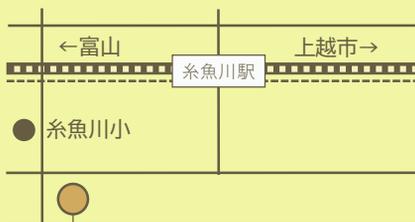
エリア 浦本 大和川 早川



糸魚川総合病院地域包括支援センター
竹ヶ花457-1 糸魚川総合病院内

糸魚川市役所
☎ 552-1511

エリア 糸魚川市全域



糸魚川市役所 福祉事務所
一の宮1-2-5



市内の運動教室

健康体運動教室

ウォーキングを中心にストレッチ・筋力トレーニング等を行い、生活習慣病の予防と健康の維持増進や転倒予防に必要な筋力・柔軟性をつける運動を行います。

能生体育館 亀が丘体育館
 アクアホール 青海生涯学習センター
 各会場週2回 参加費 2,600円/年



地区運動教室

脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング等を行い、動きやすい体をつくる運動を行います。

能生地域 8会場
 糸魚川地域 9会場
 青海地域 11会場
 各会場週1回 参加費 1,300円/年



水中運動教室

膝や腰に負担をかけないでできる水中運動を行います。

クアリゾートプール 全3期
 木曜日昼コース 13:00-14:30
 木曜日夜コース 19:00-20:30
 参加費 3,000~4,200円/期



申込み
 問合せ

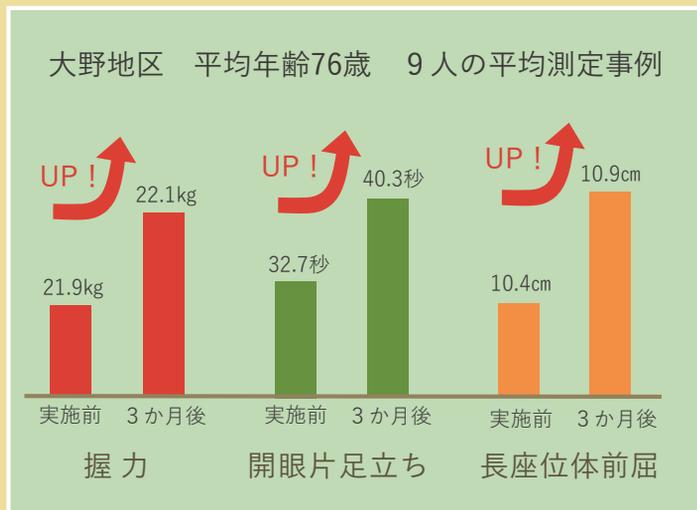
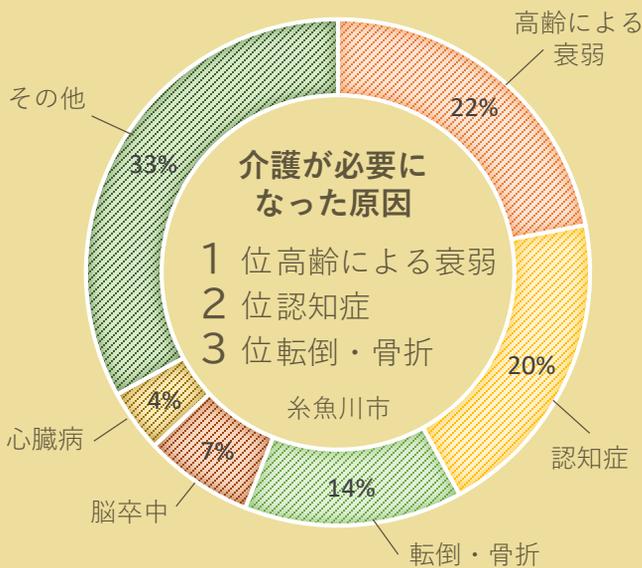
糸魚川市健康増進課 健康づくり係
 552-1511

G 元気で
E ええねか
O おまんた

ジ オ

GEO体操

元気な体を維持しましょう！



GEO体操では、ペットボトルを使って、適度な負荷のある楽しい体操を行います。元気な体を維持するとともに、仲間と活動することで生きがいや役割を持ちながら生き生きと過ごすことを目指しています。

体操やりたい！

会場の確保

スタート

自主活動開始



参加者



準備

相談
申込み



週1回の活動
1か月後

DVDの提供
体力測定
運動指導



継続

定期的な
体力測定

point

- 数人でもOK
- 公民館や個人の家で行うことができます
- お茶会などほかの活動と組み合わせてもOK



GEO体操
YouTube
チャンネル



問合せ先 糸魚川市福祉事務所 地域包括ケア係 電話 552-1511



市内路線バスが乗り放題のお得な定期券

自己負担3,000円で
6か月間乗り放題!

高齢者
障害者

おでかけパス



6か月3,000円、1か月500円をお支払いいただくだけで、糸魚川市内の路線バスが乗り放題になる、とてもお得な定期券です。

対象 高齢者おでかけパス | 65歳以上で、市内の自宅で生活している方
障害者おでかけパス | 身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかの手帳の交付を受けている方



定期券



6か月定期 **3,000円**
5,660円のうち、市が2,660円を負担します



1か月定期 **500円**
1,030円のうち、市が530円を負担します

※期限が切れる一週間前から更新できます。
※新規購入の方は購入日からの発券となります。
(期限の指定はできません)

路線



糸魚川バス(株)が運行する市内の路線
※糸魚川～蓮華温泉線は除く



頸城自動車(株)が運行する能生～労災病院線



販売所

糸魚川バス
本社営業所
寺町2-9-12
☎ 552-0180

糸魚川バス
能生案内所
能生生涯
学習センター
☎ 566-3371

社会福祉
協議会
ビーチホール
まがたま
☎ 552-7700

ひまわり
作業所
青海総合福祉会館
ふれあい
☎ 562-1256

糸魚川市
観光案内所
ヒスイ王国館2階
☎ 553-1785

土日祝日
も販売



購入するとき必要なもの

- ① マイナンバーカードや保険証、免許証など
※本人確認ができるもの
- ② 障害者手帳
※お持ちの方のみ

代理の方が購入するとき

上記の本人確認書類のほか…

- ・窓口へ行く人の印鑑と本人確認ができるもの (免許証など)

下記の券と併せてお使いいただけます。

高齢者
おでかけ支援タクシー券
障害者
福祉タクシー利用券
自動車燃料助成券



糸魚川市介護予防手帳



発行

糸魚川市福祉事務所

Tel 552-1511(代)

Fax 552-8250