



わたしのはれ晴れ手帳

2026

岡山市ふれあい介護予防センター

氏名

参加記録(介護予防教室や通いの場)

介護予防教室や通いの場に参加したら記録を残しましょう。
(スタンプ、シール、参加した日にちを書くなど)



4月	5月	6月
7月	8月	9月
10月	11月	12月
1月	2月	3月

この手帳について

この手帳は、皆さんが住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らし続けることを願い、作成されたものです。

健康寿命を延ばすために必要な「フレイル予防」のポイントや、具体的な取り組み方法を掲載しています。

ぜひこの手帳を活用して、私たちと一緒に健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか？

この手帳は4つの項目から構成されています。

参加記録(介護予防教室や通いの場)

1ページ

介護予防教室や通いの場に参加したら記録を残しましょう。

わたしの記録(スケジュール)

3~28ページ

毎日取り組める目標を立て、達成に向けた取り組みをスケジュール帳に記録していきましょう。また血圧や体重などを記録し、健康づくりに活用していきましょう。

フレイル健康チェック(フレイルとは、健康チェック、対策)

29~40ページ

フレイル健康チェックを行うことで、自分では気づきにくい心身の衰えをより早く把握し、介護予防に活かすことができます。

日常生活の中でも、フレイル対策として自身で出来ることに取り組んでいきましょう。

今月の豆知識

41~42ページ

その月に学んだことを記録しましょう。

運動



1日5,000歩

口腔



お風呂で舌の体操

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

【 日々の取り組み 】

フレイル予防には「運動」「栄養（口腔・食事）」「社会参加」を意識した生活を送ることが大切です。各項目で、毎日取り組みそうな目標を立てて書きましょう。

5 6836歩

6 5869歩

7

8

14:00~
あっ晴れ!
もも太郎体操

血压 / 脈



12

13

14

15

14:00~
あっ晴れ!
もも太郎体操

【 日々の振り返り 】

上記の目標を達成できたか、項目ごとにチェックしましょう。

- 例) ・できた項目に○をつける
- ・達成度により○△×をつける

22

14:00~
あっ晴れ!
もも太郎体操

血压 138 / 82 脈 71

143 / 88 68



【 血压測定で健康管理 】

毎日、決まった時間に同じ姿勢で血压と脈を測り、記録しましょう。

































29

14:00~
あっ晴れ!
もも太郎体操

血压 / 脈





木曜日	金曜日	土曜日	メモ
2	3	4	
<p>【日々の記録】 フリースペースはスケジュール帳として活用しましょう。歩数・体温等を記録してみるのもいいですね。</p>			
   	   	   	
9	10	11	
<p>7218歩</p> <p>内科受診</p>			
/	/	/	
   	   	   	
16	17	18	
	<p>町内清掃ボランティア</p>		
/	/	/	
 	<p>【月に1回は体重測定】 シニア期の体重の減少は、筋肉量の低下の可能性があり ます。定期的に体重を測定し、やせすぎていないか チェックしましょう。 やせているかどうかは、BMIという体格指数から知る ことができます。 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) ※65歳以上の目標とするBMIの範囲：21.5～24.9</p>		
23			
/			
 			
30			
<p>〇〇さんと ランチ</p>			
/			
   			
			<p>今月の体重</p> <p>55 kg</p>

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

				1			
				血压 / 脈 			
5		6		7		8	
血压 / 脈 		/ 		/ 		/ 	
12		13		14		15	
血压 / 脈 		/ 		/ 		/ 	
19		20		21		22	
血压 / 脈 		/ 		/ 		/ 	
26		27		28		29	
血压 / 脈 		/ 		/ 		/ 	

食事



社会参加



4月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

2	3	4	
/		/	
9	10	11	
/		/	
16	17	18	
/		/	
23	24	25	
/		/	
30			
/			

今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

3				4				5				6			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
10				11				12				13			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
17				18				19				20			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
24				25				26				27			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
31															
血压		/		脈		/		/		/		/		/	

食事



社会参加



5月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

	1	2	
	血压 / 脈 	/ 	
7	8	9	
/	/	/	
14	15	16	
/	/	/	
21	22	23	
/	/	/	
28	29	30	
/	/	/	

今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

	1	2	3
	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈
7	8	9	10
	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈
14	15	16	17
	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈
21	22	23	24
	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈
28	29	30	
	血压 / 脈	血压 / 脈	

食事



社会参加



6月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

4

5

6

/

/

/



11

12

13

/

/

/



18

19

20

/

/

/



25

26

27

/

/

/



今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

			1
			血压 / 脈
5	6	7	8
血压 / 脈 	/ 	/ 	/
12	13	14	15
血压 / 脈 	/ 	/ 	/
19	20	21	22
血压 / 脈 	/ 	/ 	/
26	27	28	29
血压 / 脈 	/ 	/ 	/

食事



社会参加



























































7月

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

<p>2</p> <p>/</p>    	<p>3</p> <p>/</p>    	<p>4</p> <p>/</p>    	
<p>9</p> <p>/</p>    	<p>10</p> <p>/</p>    	<p>11</p> <p>/</p>    	
<p>16</p> <p>/</p>    	<p>17</p> <p>/</p>    	<p>18</p> <p>/</p>    	
<p>23</p> <p>/</p>    	<p>24</p> <p>/</p>    	<p>25</p> <p>/</p>    	
<p>30</p> <p>/</p>    	<p>31</p> <p>/</p>    		<p>今月の体重</p> <p><input type="text"/></p> <p>kg</p>

わたしの記録

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

2				3				4				5			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
9				10				11				12			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
16				17				18				19			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
23				24				25				26			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
30				31											
血压		/		脈		/		/		/		/		/	

食事



社会参加



8月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

		1	
		血压 / 脈 	
6	7	8	
/	/	/	
13	14	15	
/	/	/	
20	21	22	
/	/	/	
27	28	29	
/	/	/	

今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

		1	2
		血压 / 脈	血压 / 脈
6	7	8	9
血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈
13	14	15	16
血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈
20	21	22	23
血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈
27	28	29	30
血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈	血压 / 脈

食事



社会参加



9月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

3

4

5

/

/

/



10

11

12

/

/

/



17

18

19

/

/

/



24

25

26

/

/

/



今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

4				5				6				7			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
11				12				13				14			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
18				19				20				21			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	
25				26				27				28			
血压		/		脈		/		/		/		/		/	

食事



社会参加



10月

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

1	2	3	
血圧 / 脈			
8	9	10	
/		/	
15	16	17	
/		/	
22	23	24	
/		/	
29	30	31	
/		/	

わたしの記録

今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

1	2	3	4
血压 / 脈	/	/	/
8	9	10	11
血压 / 脈	/	/	/
15	16	17	18
血压 / 脈	/	/	/
22	23	24	25
血压 / 脈	/	/	/
29	30		
血压 / 脈	/		

食事



社会参加



11月

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

5	6	7	
/	/	/	
12	13	14	
/	/	/	
19	20	21	
/	/	/	
26	27	28	
/	/	/	

わたしの記録

今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

		1	2
		血压 / 脈	/
6	7	8	9
血压 / 脈		/	/
13	14	15	16
血压 / 脈		/	/
20	21	22	23
血压 / 脈		/	/
27	28	29	30
血压 / 脈		/	/

食事



社会参加



12月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

<p>3</p> <p>/</p>	<p>4</p> <p>/</p>	<p>5</p> <p>/</p>	
<p>10</p> <p>/</p>	<p>11</p> <p>/</p>	<p>12</p> <p>/</p>	
<p>17</p> <p>/</p>	<p>18</p> <p>/</p>	<p>19</p> <p>/</p>	
<p>24</p> <p>/</p>	<p>25</p> <p>/</p>	<p>26</p> <p>/</p>	
<p>31</p> <p>/</p>			<p>今月の体重</p> <p><input type="text"/> kg</p>

1月

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

3				4				5				6			
血压 / 脈				/				/				/			
10				11				12				13			
血压 / 脈				/				/				/			
17				18				19				20			
血压 / 脈				/				/				/			
24				25				26				27			
血压 / 脈				/				/				/			
31															
血压 / 脈															

食事



社会参加



1月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

	1	2	
	血压 / 脈 	/ 	
7	8	9	
/	/	/	
14	15	16	
/	/	/	
21	22	23	
/	/	/	
28	29	30	
/	/	/	

今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

	1	2	3
	血压 / 脈	/	/
7	8	9	10
	血压 / 脈	/	/
14	15	16	17
	血压 / 脈	/	/
21	22	23	24
	血压 / 脈	/	/
28			
	血压 / 脈		

食事



社会参加



2月

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

4	5	6	
/	/	/	
11	12	13	
/	/	/	
18	19	20	
/	/	/	
25	26	27	
/	/	/	

わたしの記録

今月の体重

kg

運動



口腔



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

	1	2	3
	血压 / 脈	/	/
7	8	9	10
	血压 / 脈	/	/
14	15	16	17
	血压 / 脈	/	/
21	22	23	24
	血压 / 脈	/	/
28	29	30	31
	血压 / 脈	/	/

食事



社会参加



3月

わたしの記録

木曜日

金曜日

土曜日

メモ

4	5	6	
/	/	/	
11	12	13	
/	/	/	
18	19	20	
/	/	/	
25	26	27	
/	/	/	

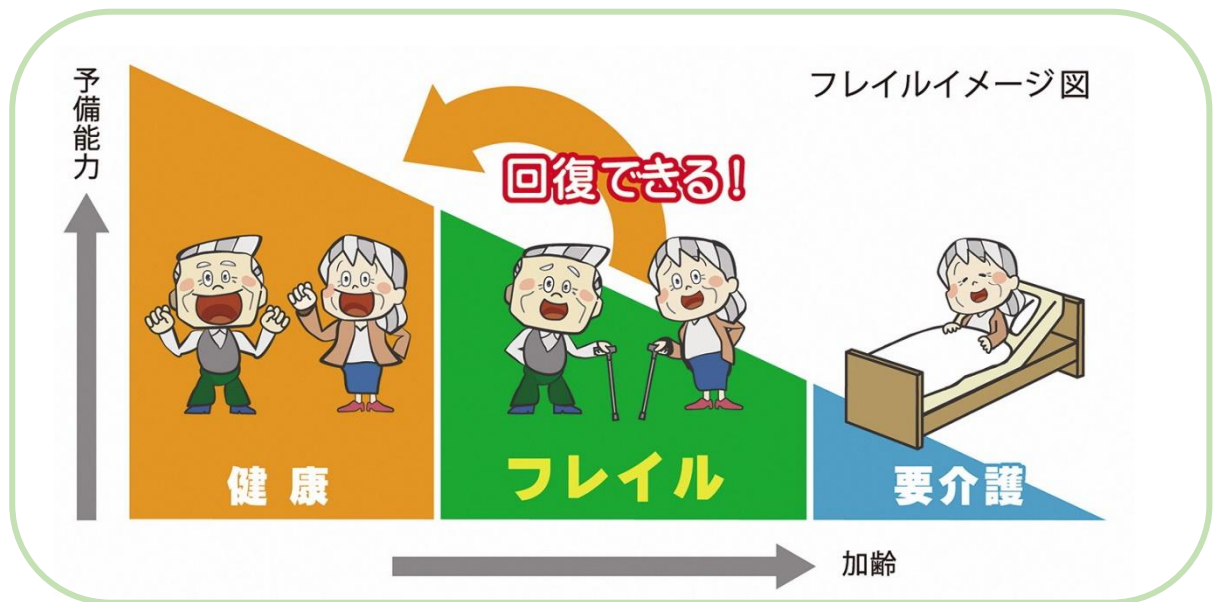
今月の体重

kg

「フレイル」とは？

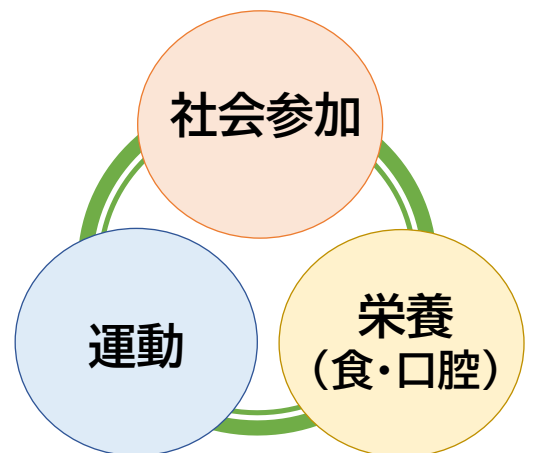
年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。

多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。心身の小さな変化に気づき、早期に適切な取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。



フレイル予防に大事な3つのポイント

フレイルを予防・改善するためには、「社会参加」「運動」「栄養（食生活・口腔機能）」の3つが大切です。元気に過ごすためには、これらのうちのどれか1つではなく、3つすべてが必要です。この3つすべてを意識しながら、バランスのとれた生活を心がけましょう。



30～40ページに「フレイル健康チェック」を項目ごとに載せています。チェックを行い、自分の今の状態を知って対策へつなげましょう。

日常生活活動チェック

1. バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	1の数 <input type="text"/> 点
2. 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
3. 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
4. 友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
5. 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	

知って！情報

「話すこと」は簡単にできる介護予防！

家族や友人と、おしゃべりをしていますか？「話すこと」は、脳を活性化し、認知症や寝たきりを予防する効果があることが分かっています。

「話すこと」でこんな効果が…

脳のさまざまな部位を刺激

話すときには、「言葉を選び組み立てる」「過去を思い出す」「考えをまとめて分かりやすく伝える」など、脳の多くの部位が活発に働いており、脳に良い刺激を与えます。

人や社会とのつながり

話し相手との交流を通じて、孤独感を和らげたり、人や社会とのつながりを深めたりすることができ、いきいきとした生活を送る第一歩になります。

ストレスの軽減

不安や悩みを誰かに聞いてもらうことで、心が軽くなった経験はありませんか？話すことは、ストレス軽減の手助けになります。

会話を増やすためのコツ

- ① まずは「笑顔であいさつ」+「一言」から始めよう
- ② たわいもない日常の会話を大切にしよう
- ③ 相手の話に対して、質問をしてみよう
- ④ 最近の話題をチェックして、話してみよう



運動機能チェック

6. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	1の数 <input type="text"/> 点
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	0. はい	1. いいえ	
8. 15分位続けて歩いていますか	0. 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	0. いいえ	
10. 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	

問6～10で3点以上の方は・・・次のページへ

知ってク！情報

新たなキーワード「SW10(スイッチ・テン)」

「+10(プラス・テン)」を知っていますか？

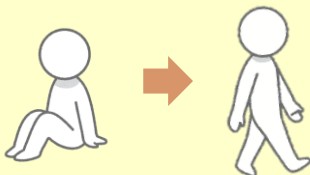
「今より10分多く身体活動をする事」です。健康寿命を延ばすための運動習慣として、2013年に厚生労働省から推奨された取り組みです。

では、「SW10(スイッチ・テン)」とは？

これまでの「+10」に、「座りっぱなしをやめて、身体を動かす時間にスイッチ(切り替え)すること」が加わった取り組みが「SW10(スイッチ・テン)」です。まずは1日の中で身体活動を10分増やし、座ってじっとしている時間を10分減らしてみませんか？

やってみよう！SW10

30分に1回は立ち上がって、2～3分動こう



テレビCMの時間に、膝伸ばし運動をしよう



いつもの通り道から、少し遠回りをしてみよう



今日からできるフレイル対策 運動編

※運動する際の注意点

- ①体力・筋力は個人差があります。無理のない運動を継続しましょう。
- ②水分はこまめに取りながら行いましょう。

ストレッチ体操 テレビを見ている合間などに取り組みましょう。

全身



足を肩幅に開きます。体の前で手を組み、ゆっくりと上にあげます。

その姿勢を10秒保持します。

腰



左足を右足の上に組み、左手を体の後ろにまわし、背もたれを持ちます。右肘のあたりを左膝の外側に当て、そのまま上半身を左後ろにひねります。

その姿勢を10秒保持します。
(反対側も同様)

筋力トレーニング 「ずっと座っているな」と感じたら、行ってみましょう。

おしりの外側

イスの後ろ側に立ち、背もたれを持ちます。つま先を前に向けたまま、片足を真横に上げ8秒保持します。



体を横に傾けすぎないように注意します

ふくらはぎ

できるだけ体が高くなるように、つま先立ちになります。その状態を8秒保持します。



体を前に傾けないように注意します

おしり

胸を張って背すじを伸ばしたまま、おしりを少し後ろへ引きます。その姿勢で、腰が反らない範囲で左足を後ろに上げます。その状態を8秒保持します。
(反対側も同様)



余裕がある方は足とは反対側の手を上に伸ばします

下半身全体

手を胸の前で交差させます。4秒かけてイスから立ち上がり、その後、4秒かけてイスに座ります。膝がつま先より前にならないように、背すじが丸くならないように注意します。



難しい方は手を膝に置きます

栄養チェック

11. 6ヶ月間で2~3kg以上の体重の減少があった	1.はい	0.いいえ	1の数 <input type="text"/> 点
12. 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値 (※BMI)が18.5未満である 例 50kg÷1.5m÷1.5m=22.2	1.はい	0.いいえ	

問11~12で2点の方は・・・次のページへ

知ってク! 情報

管理栄養士おすすめレシピ

フレイルを予防し、健康で長生きするためには筋力を維持することが大切です。筋肉のもととなるたんぱく質がしっかりとれるレシピを考案しました。ぜひ作って食べて、フレイルを予防しましょう!

ささみとごぼうの照り煮

材料	2人前
鶏ささみ肉	2本
・酒(下味用)	小さじ1
ごぼう	80g
片栗粉	適量
オリーブ油	大さじ2/3
煎り大豆	30g
☆酒・みりん	各大さじ2/3
☆酢	大さじ1
☆醤油・砂糖	各大さじ1と1/3
☆水	30cc

<作り方>

- ①ささみは筋をとって一口大に切り、酒をふる。☆の調味料を合わせておく。
- ②ごぼうは、3mm幅の斜め切りにする。酢水(分量外)にさらし、水気を切っておく。
- ③フライパンに油を入れて熱し、片栗粉をまぶした①②を焼く。
- ④表面が焼けたら調味料を加え、軽くひと煮立ちさせる。
- ⑤火を弱め、煎り大豆を入れ軽く混ぜ、蓋をして蒸し煮にする。汁気が減ってきたら蓋を開け、材料にたれがからまるくらいまで炒める。



1人分栄養成分

エネルギー247kcal、たんぱく質21.1g

脂質7.8g、炭水化物21.5g

たんぱく質に注目

フレイルを予防し元気に活動するには、栄養バランスの良い食事が欠かせません。4つのポイントを意識して食事をしましょう。

- ① 1日3回食事をしましょう！
- ② 主食（ご飯・パン・麺類など）・主菜（肉や魚などのたんぱく質）副菜（野菜や海藻など）が揃った食事をしましょう！
- ③ 毎日、10の食品群を食べましょう！
合言葉は「さあにぎやかにいただく」です。
- ④ たんぱく質を意識してとりましょう！特に朝食はしっかりと！！

★栄養バランスの良い食事 ～10の食品群を毎日の食卓に！～



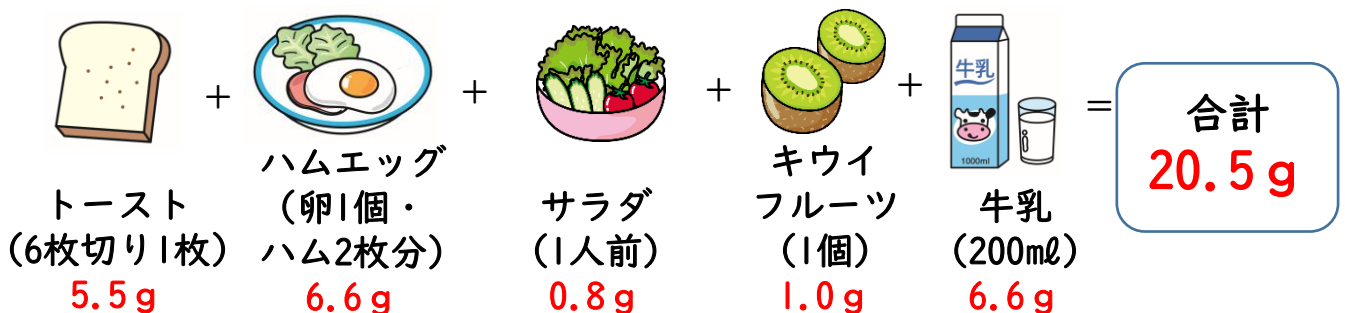
※ロコモチャレンジ！推進協議会考案

★肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など、たんぱく質を多く含む食品を積極的にとり、運動をして筋肉をつけましょう！

シニアが1日に必要なたんぱく質量 体重1kgあたり [1.0～1.2(g)]
例) 体重50kgの人の場合：50～60g

※食事制限がある方は医師の指示に従ってください。

手軽にとれる朝食例 たんぱく質量（1食20g以上）



口の機能チェック

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	0.いいえ	1の数 <input type="text"/> 点
14. お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
15. 口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	

問13～15で2点以上の方は・・・次のページへ

知ってク！情報

ドライマウス(口腔乾燥症)について

皆さんは、寝ている間に口が渇いて目が覚める…という経験がありませんか？その他にも、乾いた食べ物が食べにくい、口の中がネバネバするなど感じる方は、何らかの要因により唾液の分泌が減少し、ドライマウス（口腔乾燥症）の症状が現れている可能性があります。

症状

- ・口の中の乾燥
- ・むし歯や歯周病の悪化
- ・口臭が強い ・味覚が鈍い
- ・入れ歯が外れやすい
- ・歯ぐきに傷がしやすい



原因

- ・口呼吸
 - ・口周りの筋力低下
 - ・病気や薬の影響
 - ・脱水 ・ストレス
- など多岐にわたる



対応方法

症状をやわらげる対策とあわせて、原因となる生活習慣を改善することがポイントになります。

●こまめな水分補給

目標は1日1.5リットル
(医師から制限されている場合は、指示に従う)



●食材の選び方や調理の工夫

歯ごたえを残し、かむ回数を増やすことで唾液の分泌を促す



●口を動かす

お口の体操、歌う、会話、音読、唾液腺マッサージ など

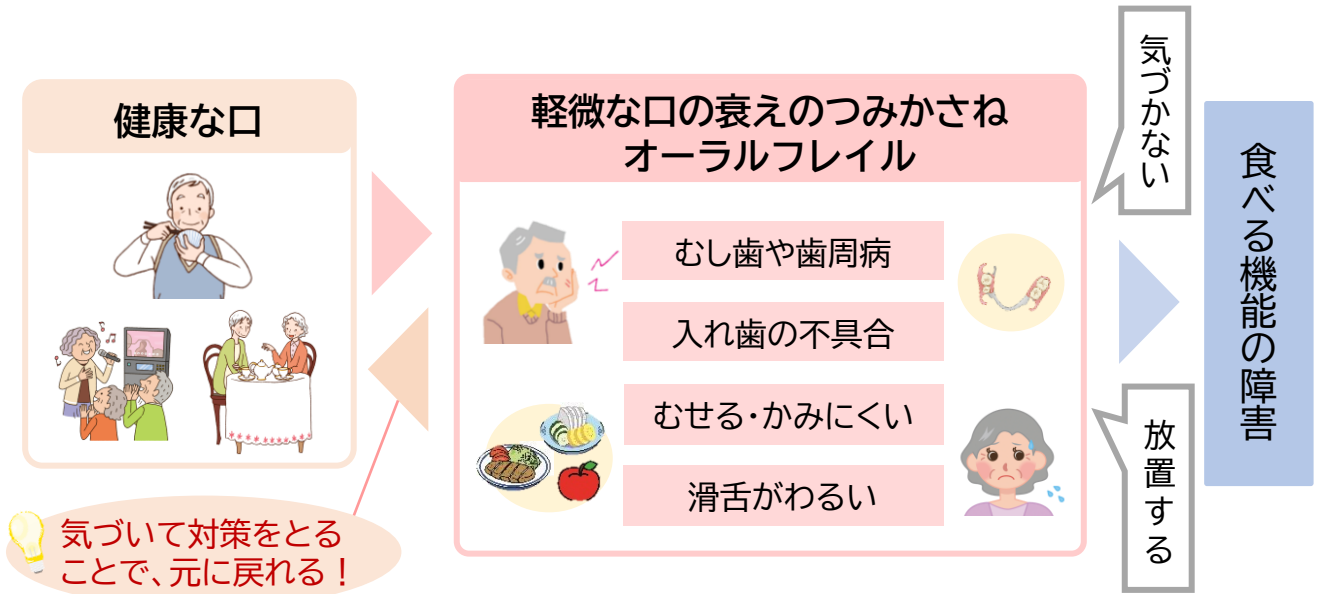
●口専用の保湿剤を使用する

日中用、夜間用など、自分に合ったタイプを選ぶ



軽微な口の衰えのつみかさね『オーラルフレイル』

加齢の影響で、「食べる・話す」ために必要な口の機能の衰えが積みかさなっている状態のことです。そのままにしていると、食べる機能の低下へとつながり、更に低栄養や全身の機能の低下にもつながりかねません。大切なことは『**オーラルフレイルは改善が可能な状態**』ということです。些細な口の変化を見逃さず、自分に必要な対策をとり、健康な口を保ちましょう。



オーラルフレイル対策『口の潤いを保つ』

美味しく食べ、人との会話を楽しむなど「自分らしく過ごす」には、潤いのある口を保つことが必要です。口腔体操で唾液の分泌を促し、口の潤いを高めましょう！

舌の体操

唾液を分泌する「唾液腺」は、舌の体操で動く筋肉に囲まれています。舌を動かすことで、唾液腺が筋肉に刺激され、唾液の分泌が促進されます。



すべて2秒間ずつ動かし、4セット行いましょう！

閉じこもりチェック

16. 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	1の数 <input type="text"/> 点
17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	

問16が「いいえ」の方は・・・次のページへ

物忘れチェック

18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	1の数 <input type="text"/> 点
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	0. 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	0. いいえ	

問18～20で1点以上の方は・・・次のページへ

知っク！情報

外出するきっかけに！趣味を見つけよう・楽しもう！

趣味活動は、自分の興味がある活動が1つあるだけでも、楽しく過ごせます。また、仲間が増えてコミュニケーションを取る楽しみにつながります。

趣味を見つけるヒント

友達や家族と一緒に

1人で始めるのは、少し勇気が必要な場合、友達や家族と一緒に始めてみる。



子供の頃にやってみたかったこと

「歌手」…カラオケ、楽器演奏、バンド
「お花屋さん」…生け花、
フラワーアレンジメント



趣味一覧をチェックしてみる

公民館などでのクラブ講座、インターネットで趣味一覧、図書館での「趣味コーナー」



閉じこもりがちな生活や社会とのつながりが少なくなることが、フレイルの入り口となります。人や地域とのつながりを持ち続けましょう。

積極的に外出して閉じこもりを予防！

外出先を増やそう

スーパー・コンビニ・公園・薬局など行きつけの場所を10か所つくってみましょう。
また、散歩などちょっとした外出をしましょう。



生活の中で、体を動かそう

散歩や家事、庭仕事など、生活の中で動くことを意識してみましょう。



趣味を持とう

興味を持つと楽しみや外出機会が増えます。わくわく、ドキドキすることは、脳にも良い刺激が！



認知症予防の3原則

バランスよく食べよう



脳の細胞をつくるのも、働かせるのも毎日の食事から。色々な食品をとりましょう。

よく歩こう



ウォーキングで脳や全身の血流が良くなります。筋力トレーニングもおススメです。

外出や交流をしよう

色々な人と会話し、交流を持つことは脳への刺激になります。



社会参加のポイント

年齢や体力などに応じて、色々な活動・交流を！
切れ目なく、社会参加をしましょう！

01 外出



1日1回以上
外出しよう

02 交流

週に1回以上
友人・知人と
交流しよう

03 参加



月に1回以上
楽しさ・やりがいの
ある活動に参加しよう

こころの健康チェック

21. (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	1の数 <input type="text"/> 点
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	0. いいえ	
23. (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. 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	0. 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	0. いいえ	

問21～25で2点以上の方は・・・次のページへ

知ってク！情報

老年期うつ病を予防して、こころを元気に！

65歳以上の高齢者に生じるうつ病を「老年期うつ病」といいます。高齢者の2～3割程度にみられ、要介護状態になるリスクや認知症の原因にもなりえる病気です。脳の機能以外にも、身体機能の低下・退職後の役割喪失・家族や友人との死別など、様々な心理・社会的状況が影響します。

規則正しい生活、家族や友人・地域とのつながりを保ち、ストレスを軽減しこころと身体の健康を維持しましょう。



● うつ病の症状

自分で感じる症状

- ・ 悲しい、寂しい
- ・ ゆうつ、不安
- ・ 落ち着かない
- ・ おなしい
- ・ 考えが浮かばない
- ・ 頭が働かない
- ・ 決断できない
- ・ 悪いことばかり考える

身体の症状

- ・ 疲労、倦怠感
- ・ 睡眠障害
- ・ 食欲の低下
- ・ なんとなく体調が悪い

● 高齢者うつと認知症 引用：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 健康長寿ナビ 高齢者「うつ」の原因は？

認知症とうつは合併することも多く、認知症の前触れとして、うつが現れる場合もあります。一方で、うつが現れると、考えるのが億劫になり、集中できなくなって、見かけ上、認知症のようにみえることもあります。うつによる見かけの認知症であれば、うつを治療することで、日常生活機能の改善が期待できます。疑いがあれば専門医のもとへの受診が望まれます。

ころの健康を保つ合言葉「おかやまし」を実践しよう

点数が2点以上の方は、ころに疲れが出ているかもしれません。気分の落ち込みが続いていませんか？ フレイルを予防するには、ころの健康を保つことも大切です。5つのポイントを意識して、自分に合った対策を心がけましょう。

お いしく食べよう

誰かと一緒にご飯を食べよう
1日3回食事をしよう



か らだを動かそう

家で過ごす時間を減らして
外へ出てみよう

や くわりを持とう

自分にできることや趣味を
見つけてみよう



ま わりの人と会話しよう

仲間をつくろう
おしゃべりをして、笑おう

し っかり寝よう

起きたら朝日を浴びよう
寝る1～2時間前に入浴しよう
規則正しい生活を心がけよう



総合点数より ～元気度をチェック！～

30～39ページの各項目ごとの合計から総合点数を出してみましょう。

0～3点

特に問題はありません。
今の状態を保ちましょう。

4～7点

フレイルの一步手前の
状態です。
フレイルにならないよう
対策を行いましょう。

8点以上

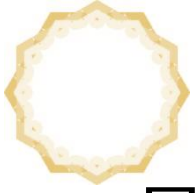
フレイルの状態です。
要介護状態にならない
よう、自分に必要な介護
予防に取り組みましょう。

今月の豆知識(その月に学んだことを書きましょう)



月

Blank rounded rectangular box for writing the month's knowledge.



月

Blank rounded rectangular box for writing the month's knowledge.



月

Blank rounded rectangular box for writing the month's knowledge.



月

Blank rounded rectangular box for writing the month's knowledge.



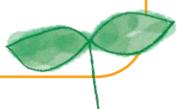
月

Blank rounded rectangular box for writing the month's knowledge.



月

Blank rounded rectangular box for writing the month's knowledge.



今月の豆知識(その月に学んだことを書きましょう)



月

Blank space for writing the knowledge learned in the first month.



月

Blank space for writing the knowledge learned in the second month.



月

Blank space for writing the knowledge learned in the third month.



月

Blank space for writing the knowledge learned in the fourth month.



月

Blank space for writing the knowledge learned in the fifth month.



月

Blank space for writing the knowledge learned in the sixth month.



連絡先

- | | |
|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> 岡山市ふれあい介護予防センター | TEL:086-274-5211 |
| <input type="checkbox"/> 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 | TEL:086-251-6517 |
| <input type="checkbox"/> 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 | TEL:086-230-0315 |

パソコン・スマートフォンからの検索はこちら

ホームページ

岡山市ふれあい介護予防センター

検索



Facebook

岡山市ふれあい介護予防センター フェイスブック

検索

