

所 属	包括支援担当
所属長	寺沢 元芳
電 話	06-6489-6356

## コロナ禍の長引く自粛生活でも楽しく取り組めるフレイル対策の動画を配信 ～関係機関と連携した介護予防の取り組み～

尼崎市では、尼崎市医師会や尼崎市ケアマネジャー協会などで構成する尼崎市医療・介護連携協議会において、外出や趣味活動の自粛によるフレイル（介護を必要とする一歩手前の状態）の進行が懸念されるなか、2月5日から「介護予防・重度化防止動画」を市公式 YouTube 等で配信します。

同動画は、昨年2月に発行した「介護予防・重度化防止ハンドブック」の内容をベースに、医師やケアマネジャーなどの専門職が出演し、フレイル対策で大切なことを8つの健康テーマごとに分かりやすく解説しています。

今後は、市民向けの研修会などでも活用していきます。また、介護予防・重度化防止ハンドブックのPR用に別途編集した短編動画を本取り組みに賛同する市内医療機関や薬局などの待合室で放映してもらいます。



口の健康と要介護のなりやすさの関係を説明する場面＝介護予防・重度化防止動画から

### 1 動画配信の日時など

配信開始：2月5日(金) 午前10時から

#### 配信方法

市公式 YouTube

「コロナにも負けず！フレイルにも負けず！～シニア元気UP～」

([https://youtu.be/5zz\\_DB-170M](https://youtu.be/5zz_DB-170M))

「尼崎市介護予防・重度化防止ハンドブック PR 動画」

(<https://youtu.be/69j05tXjba>)

その他、尼崎市医療・介護連携支援センターあまつなぎのホームページでも掲載する予定にしています。

### 2 動画の特徴

#### ▼総合的な啓発動画として作成

フレイル予防の体操だけでなく、知っていただきたい大切な8つの健康テーマ（尼崎市オリジナル）ごとに説明した約38分の動画です。

## 【健康テーマ】

①口腔②栄養③日々の活動④運動⑤睡眠⑥排泄⑦受診・服薬⑧社会参加

## 【出演者】

医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパー、リハビリテーション職、管理栄養士、歯科衛生士、地域福祉活動専門員、地域活動グループ

### ▼待ち時間に活用できる

市内医療機関や薬局などの待合室でも視聴できるように、介護予防・重度化防止ハンドブックのPR用に別途編集した約7分の動画を、本取り組みに賛同する機関で放映していただけるよう協力を依頼しています。

### ▼無理せず楽しく取り組める

長引く外出自粛で、無理せず楽しく取り組めるように日々の暮らしでできるフレイル予防対策を紹介しています。

## 3 動画の発行元

尼崎市医療・介護連携協議会（事務局：包括支援担当）

### 【構成団体】17団体

尼崎市医師会・尼崎市歯科医師会・尼崎市薬剤師会・関西労災病院・兵庫県立尼崎総合医療センター・尼崎民間病院協会・兵庫県看護協会・兵庫県訪問看護ステーション連絡協議会（阪神南ブロック尼崎支部）・尼崎居宅介護支援事業連絡会・尼崎市ケアマネジャー協会・尼崎市特養等施設長会・尼崎市地域包括支援センター・阪神南圏域リハビリテーション支援センター（尼崎 PTOTST 連絡会）・兵庫県栄養士会・兵庫県歯科衛生士会（阪神南支部尼崎地区）・日本ホームヘルパー協会（兵庫県支部）・尼崎市

以上

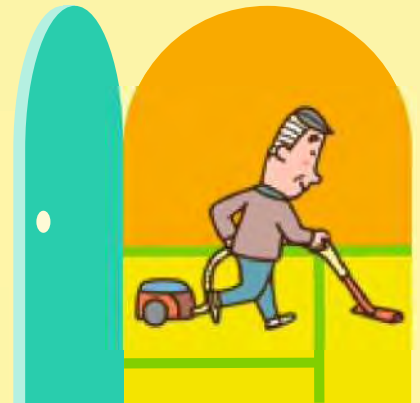
尼崎市

いつまでも

心も体も健康に



～介護予防・重度化防止ハンドブック～



尼崎市地域ケア会議代表者会議

## ・はじめに・

「ああ、しんど・・・」最近、加齢に伴い、徐々に心身の衰えを感じてきていませんか？

加齢に伴う心身の衰えはごく自然のことですが、日頃の暮らし方により、大きく個人差があらわれるといわれています。

尼崎市では、介護予防・重度化防止の取り組みの一環として、そんな心身の衰えが気になる方のために、医療・介護の専門職が集まり、あなたにできるだけ元気で長く暮らし続けてもらうことを思い、専門知識を出し合い、このハンドブックを作成しました。

「もういいわ」「めんどくさい」と体が動かなくなってきたのは年齢のせいだとあきらめずに、「いつまでも心も体も健康でありたい」と考え、自ら実践していくために、ぜひ活用していただきたい1冊です。

### 企画・監修

### 尼崎市地域ケア会議代表者会議

### 参加団体

尼崎市医師会・尼崎市歯科医師会・兵庫県歯科衛生士会（阪神南支部尼崎地区）・尼崎市薬剤師会・兵庫県訪問看護ステーション連絡協議会（阪神南ブロック尼崎支部）・尼崎居宅介護支援事業連絡会・尼崎市ケアマネジャー協会・日本ホームヘルパー協会（兵庫県支部）・阪神南圏域リハビリテーション支援センター（尼崎PTOTST連絡会）・兵庫県栄養士会・尼崎市民生児童委員協議会連合会・尼崎市社会福祉協議会・兵庫県立尼崎総合医療センター（認知症疾患医療センター）・尼崎市主任介護支援専門員連絡協議会・尼崎市医療・介護連携支援センターあまつなぎ・尼崎市地域包括支援センター・尼崎市（順不同）

# もくじ

いつまでも、心も体も健康を保つには、 <b>フレイル対策</b> が必要です！	04
<b>フレイル予防</b> のための <b>8つの扉</b>	06
<b>口腔ケア</b> お口は <b>健康</b> の入り口です	08
<b>栄養</b> 私たちの体は、 <b>食べ物</b> でできている	10
<b>日々の活動</b> <b>日々の暮らしに役割</b> を ～それがあなたの生きがいに～ ホームヘルパーの体験記／ケアマネジャーの体験記	12
<b>運動</b> “ <b>ながら</b> ”運動で、 <b>活動できる体</b> づくり	18
<b>睡眠</b> <b>遅寝早起き</b> で、 <b>快眠</b> を！	20
<b>排泄</b> ちゃんと、いいの <b>出ますか？</b>	21
<b>受診・服薬</b> 頼ってほしい。相談できる“ <b>かかりつけ</b> ”	22
<b>社会参加</b> 今日 <b>は誰とあいさつ</b> した!? <b>しゃべ</b> った!? <b>笑</b> った!?	24
<b>介護保険のサービス</b> って、 <b>どんなもの？</b> ケアマネジャーの体験記／理学療法士の体験記／作業療法士の体験記	28
フレイル予防の <b>実践目標&amp;結果</b>	31
お問い合わせ・冊子のご案内	裏表紙

## このハンドブックの使い方

このハンドブックは、いつまでも心と体の健康を維持するために、フレイル予防の知識と実践方法をご紹介します。

1

6～7ページのチェックリストで、あなたに必要なフレイル予防のテーマを見つけましょう。



2

8ページからの各健康テーマに進みましょう。興味のあるページから見るのでも結構です。



3

31ページの「フレイル予防の実践目標&結果」で、毎月の目標を決め、達成度を確認します。



いろいろなテーマで実践してみましょう。

# いつまでも、心も体も健康を保つには

## フレイルって ご存じですか？

年をとって心身の活力（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」といいます。不活発な生活をしていると、心や体が徐々に衰え、フレイルの前段階であるプレフレイル（前虚弱）、フレイル（虚弱）から、介護が必要な状態になってしまうかもしれません。

ちょっとした衰えなどのフレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



最近、歩くのが楽しくない

家の中や外出先で転んでしまった  
（運動器の機能低下）

### 花子さん（64歳）・女性

2年前に転んで骨折してから、脚力の衰えを回復するため、ウォーキングのサークルに入会。最初はきつかったが、最近は仲間とおしゃべりしながら歩くのが楽しみに。

サークル活動で身体活動と社会参加の機会が増え、心身の健康が向上しています。

## いつまでも健康でいるためには

### 栄養

食・口腔機能

- 食事（たんぱく質・バランス）
- 口腔機能の維持

### 身体活動

歩行力・筋力

- ながら”運動・歩く
- 生活活動・運動

### 社会参加

外出・交流・活動

- おしゃべりや笑いで人とつながる
- 趣味やボランティアなどで交流の場に参加

ついには、寝たきりに

# は、フレイル対策が必要です！

こっちへ  
おいで～



健康

元気で活発で、  
活力にあふれている

健康な状態に  
戻れるのが  
フレイル

のが遅くなった

フレイル  
(虚弱)

転ぶのがこわくなり  
外出しなくなった  
(閉じこもりの状態)

動かないので食欲もわかず  
欠食するようになった  
(低栄養の状態)

ますます筋力が低下し、  
立つこともままならない状態に  
(生活機能の低下)

介護が  
必要な状態に

悪くなるほど  
戻ることが  
難しくなる

## あなたはどの段階ですか？

フレイルは、ある日突然なるものではありません。自分はまだまだ大丈夫、と思っていても、普段の生活習慣によって、気付かぬうちにフレイルに近づいているかもしれません。

あなたは花子さんタイプ？ それとも太郎さんタイプでしょうか。

まずは、今のあなたの状態を、左の図でチェックしてみましょう。

## なぜ大切？

### フレイル対策

フレイルかな、と思っても、気付いた時点で引き返すことができます。今日からの生活改善で、軌道修正が可能です。

健康な状態に戻ることができるから、フレイル対策は大切なのです。

### 太郎さん (67歳) ・男性

リタイア後、家でゴロゴロ。最近は一度も外出しない日が多くなり、気が付くと、買い物をするのも不自由になった。

このままでは、どんどん悪化し、いつの間にか寝たきりなんてことにも。たった今からフレイル対策を。

NOが1つでもあったら

## ☑ 口腔ケア

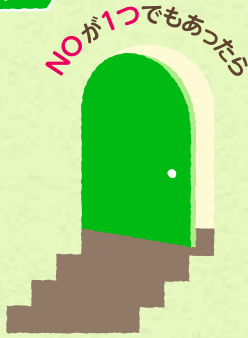
8ページへ



- 食事はおいしく食べられていますか？
- たくあんなどの硬いものも食べられますか？
- ちゃんと歯磨きをしていますか？
- 最近、歯医者に行きましたか？
- お茶や汁物をむせずに飲めていますか？

## ☑ 栄養

10ページへ



NOが1つでもあったら

- 肉・魚・野菜をバランスよく食べていますか？
- 水分も忘れず補給していますか？
- 体重を維持していますか？



フレイル予防  
のための  
8つの  
扉

## ☑ 日々の活動

12ページへ



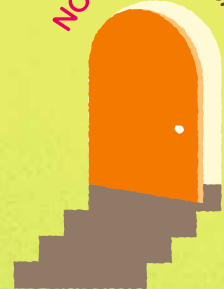
NOが1つでもあったら

- 家の中でもよく動くようにしていますか？
- 最近、つまずかずに過ごせていますか？
- 身だしなみに気を付けていますか？

## ☑ 運動

18ページへ

NOが1つでもあったら



- 15分くらい続けて歩いていますか？
- 青信号のうちに横断歩道を渡れますか？
- ペットボトルのふたは開けられますか？



## ☑ 社会参加

24ページへ

NOが1つでもあったら

- 毎日誰かとしゃべったり、笑ったりしていますか？
- 週1回以上、友人や知人と交流していますか？
- 最近、趣味や学びの場、地域の行事などに参加していますか？

どれも  
大事だね～



## 気になる扉から 入ってみましょう

健康への扉を開きましょう。  
口腔ケア、栄養、日々の活動、  
運動、睡眠、排泄、お医者さん  
への受診・服薬の仕方、そし  
て社会参加は、フレイル予防  
のための大切な項目です。

## ☑ 受診・服薬

22ページへ

NOが1つでもあったら



- 「かかりつけ医」はいますか？
- 「かかりつけ薬局」はありますか？
- 「お薬手帳」を活用していますか？



## ☑ 睡眠

20ページへ

NOが1つでもあったら

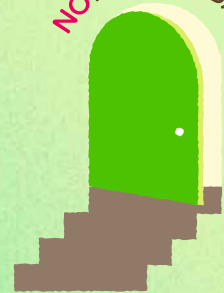
- 毎日よく眠れていますか？
- 早起きできていますか？
- 寝室の温度や照明に気を配っていますか？

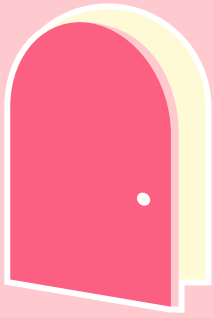
## ☑ 排泄

21ページへ

NOが1つでもあったら

- 排尿・お通じは快調ですか？
- 野菜や水分をしっかりとっていますか？
- 夜間はお茶やコーヒーなど利尿作用のある飲み物を控えていますか？





# お口は**健康**の入り口です

お口は、食べ物を体に取り入れる大切な健康の入り口です。しっかり食べられると、いつまでも元気に社会とつながっていくことができます。



## 実践! フレイル予防

## お口の中を清潔にし、 **噛む力**を維持しましょう。

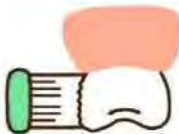
正しい磨き方で、虫歯や歯周病を予防しましょう。歯磨きは、毎食後が理想。特に就寝前は、忘れずに行いましょう。歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスでしっかり掃除することをおすすめします。

### 歯ブラシの持ち方と選び方

ヘッドが小さめで、毛は歯茎を傷めにくい柔らかめ～普通の硬さのものを。鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持ちましょう。



### 正しい ブラッシング法



歯の側面は水平に当てて小刻みに動かす。



歯と歯茎の境目は毛先を45度に。

歯ぐきの  
マッサージを  
兼ねて



前歯の裏側は歯と垂直方向にブラッシング。

### 歯間ブラシの使い方



歯の隙間に入れ、2、3回やさしく往復させる。

磨きにくいところはブラシを折り曲げて使う。



歯間ブラシにはサイズがあるので、自分に合ったものを使いましょう。

### かかりつけ歯科医で、 定期的に歯の健診を!

自覚症状はなくても、虫歯や歯周病が進んでいるかもしれません。早期発見なら、治療の負担も少なく済みます。

いつも診てもらっているかかりつけの歯医者さんなら、過去の治療や体質等を把握してくれており、きめ細かいアドバイスが得られます。お口の中の困りごとを、気軽に相談してみましよう。

### 入れ歯の方へのアドバイス

義歯によって、しっかり噛んで食事をするのができ、低栄養に陥ることなく、健康な生活を維持できます。

義歯を入れたらしっかり活用して、毎日洗浄するなどのメンテナンスもお忘れなく。義歯になっても、定期的に歯医者さんを受診しましょう。



丁寧にお手入れを。

なぜ大切?

口腔ケア



## お口の衰えは死亡リスク2倍。 食事が減り栄養状態もかたよる傾向。

水分補給、栄養摂取は、すべて「お口」から。だからまず、お口の中の衰え(=オーラルフレイル)を防ぐことが大切です。



噛めなくなると、  
食べられなくなり  
栄養が不足する。



飲み込む力が弱ると、  
食べ物・飲み物が気管に入って  
“むせる”原因に。



しっかり噛めると  
脳が活性化。歯があると  
踏ん張れて転倒予防に。



うまくしゃべれなくなり、  
人づきあいも  
減りがちに。



実践!

フレイル予防

## のどの筋力をアップして、 飲み込む力を強化しましょう。

食べ物・飲み物を飲み込む力、嚥下機能の低下は、のどや舌の筋力の低下、唾液の減少などで起こります。口の中が渇いたり、お茶や汁物でむせやすくなったら要注意。舌の体操やパタカラ体操を行い、飲み込む力の老化を防止しましょう。

### 舌の体操

舌の動きがよくなると、唾液も出やすくなり、飲み込みがスムーズになります。



口を開けて、舌をできるだけ出す。



上くちびるを舌先で触るように上へ持ち上げる。



左右の口の端を舌先で触るように動かす。舌を縦や左右にぐるりと回す。ゆっくり回すのがポイント。

### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するパタカラ体操は、お口やのどの筋肉、舌の動きを保つのに効果的な運動です。

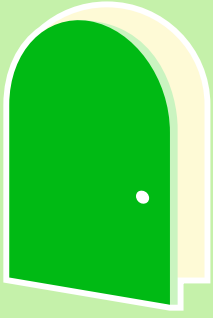


「パパパパパパパ」 「タタタタタタタ」 ...と同じ音を何度も繰り返す。その後、「パタカラ」と続けての発音を、同様に繰り返す。

### 飲み込む力と 口中の清潔で 誤嚥性肺炎を予防

誤嚥性肺炎は、嚥下機能が低下し、唾液や食べ物、胃液などと一緒に細菌が気管に入ってしまうことで発症します。飲み込む力を鍛えましょう。また、誤嚥性肺炎は飲み込む力の低下だけでなく、寝ている間にも起こります。飲み込む力を鍛えるとともに、就寝前の歯磨きでお口の中を清潔にしておくことも大切です。

栄養



# 私たちの体は、 食べ物でできている

シニア世代は、メタボ対策よりも“やせ対策”。  
特に低栄養は全身の衰えのもとです。



実践!  
フレイル予防

## “ バランス食事 ” は健康の基本。 1日3食、いろいろ食べよう!

いろいろな食材を食べて、多くの栄養素をとりましょう。シニア世代に不足しがちな肉や卵もしっかり食べることが大切です。下の表で、バランスよい食事がとれているかどうか、チェックしてみましょう。

合言葉は

さあにぎやかにいただく です

(10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉)

✓ 10食品群をバランスよく食べましょう

- さかな ▶ 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- あぶら ▶ 適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- にく ▶ 良質なたんぱく源の代表。
- ぎゅうにゅう ▶ たんぱく質とカルシウムが豊富。
- やさい ▶ ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- かいそう ▶ 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- に
- いも ▶ 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ!
- たまご ▶ いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- だいち ▶ たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。
- くだもの ▶ ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

上の10食品群の  1つで1点、毎日7点以上を目指しましょう!!

なぜ大切?

栄養対策

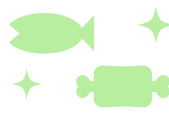


## バランスのよい食事は、あなたの健康の源です。

低栄養になると、筋力・体力が低下するだけでなく、気分も落ち込んでいきます(=フレイル状態)。栄養あるものを、たまには誰かと一緒にお話ししながら食べませんか。



栄養がかたよると、  
体力・免疫力が落ち、  
万病の原因にも。



たんぱく質は筋力のもと。  
筋力が落ちれば、  
寝たきりの原因にも。



間食は食事では  
ありません。



食事って  
話題の宝庫。



実践!

フレイル予防

## ムリなくバランスよく! 元気をつくる食生活のコツ

1日3食に分けて、いろいろな食品を食べるようにすると、ムリなくバランスのよい食事がとれます。一度にたくさん食べられない人は、上手に小分けして食べましょう。日中しっかり活動し、おなかを減らすことも大切です。

1日3食しっかりと、品数多く食べよう。

たんぱく質のおかずは毎食食べよう。

野菜は1日350gを目安に。

お惣菜や配食サービスを上手に利用するのも手。

サプリメントに頼りすぎない。

水分補給も忘れずに。食事以外で1~1.5リットルを。



### たんぱく質は どのくらいとればよいの?

おかずとして、1食にどれか1品は  
食べましょう。量は片手1杯分です。

魚 1切れ60gくらい

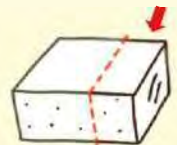
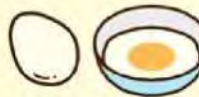
肉 60gくらい



卵 1個

豆腐

100gくらい(大豆製品)



### 野菜はどのくらい食べればよいの?

~上手に組み合わせて、1日350gは食べましょう~

1日にとりたい野菜の量は  
350g。いろいろな種類の野  
菜をたくさん食べましょう。生  
野菜なら両手で1杯(100g)、  
茹でた状態なら片手で1杯  
(100g)が1食分の目安です。  
1日分はこの3杯分です。



×3で1日分

### 毎日体重計に乗ろう

体重は健康のバロメー  
ター。半年で2~3kg減っ  
てきたら、低栄養になっ  
ているサインかもしれま  
せん。毎日同じ時間に体  
重を測って、増減の变化  
を確認しましょう。



# 日々の暮らしに役割を ～それがあなたの生きがいに～

いつまでも元気に暮らし続ける。

そんな暮らしの中に、きっとあなたの役割があります。日々の活動が、あなたの役割となり、そして生きがいへと変わります。多少不自由なところがあっても、役割や生きがいを持って、活動し続けることが元気の秘訣です。



**実践!**  
**フレイル予防**

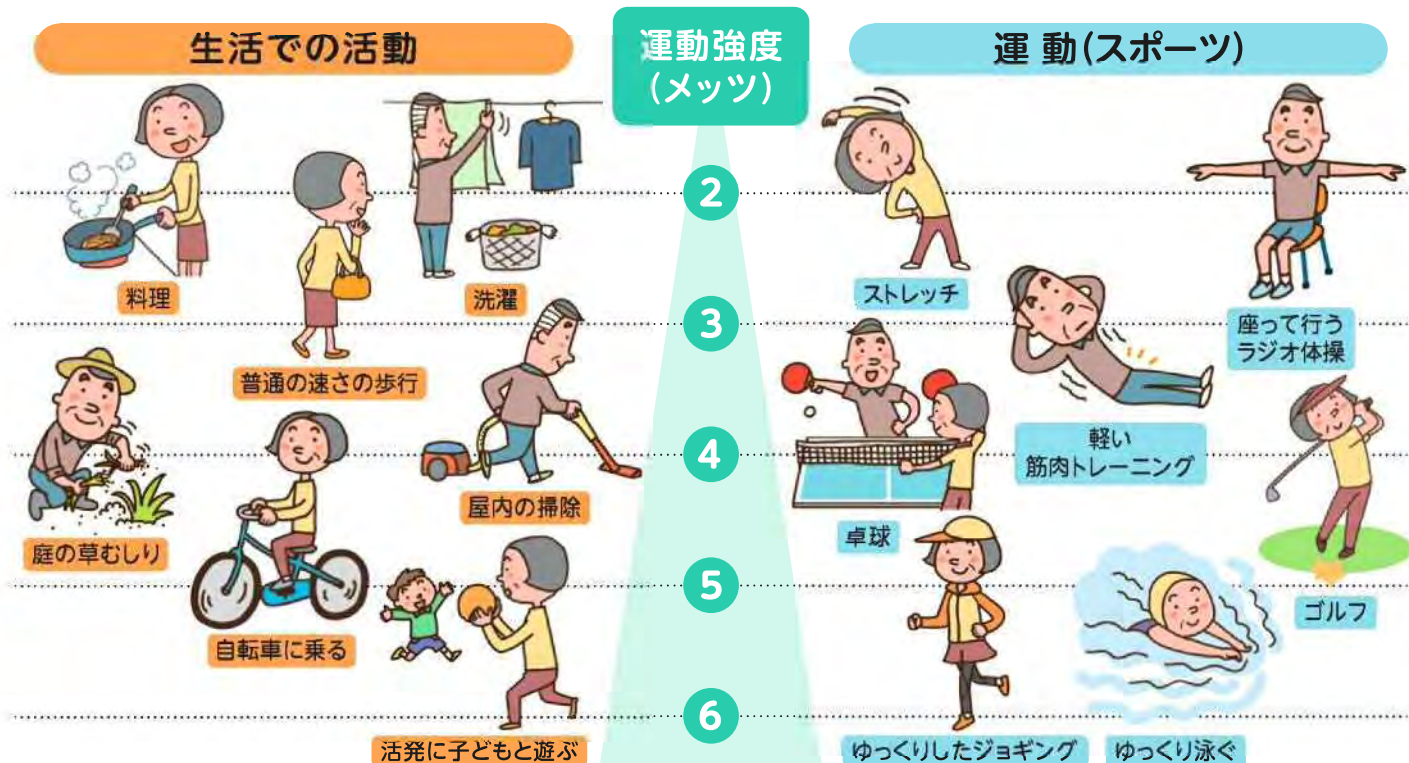
## お掃除は軽い筋トレ運動です。 日々の活動を毎日40分 しっかりと体を動かそう!

「ウォーキングや体操など、日頃から習慣的に運動（スポーツ）をした方が健康によい。」

それはわかっているけど、なかなか実践できないという方も多いのではないのでしょうか。でも大丈夫。普段何気なく行っている日々の生活での活動も、立派な運動です。

下の図は、日々の生活での活動が、どんな運動（スポーツ）に相当するのかを示したものです。例えば、お掃除は、軽い筋肉トレーニングに匹敵します。体をしっかり動かすことを意識しながら、自分の役割を持って日々の生活での活動を行いましょう。

### 同じ身体活動量の「生活での活動」と「運動(スポーツ)」の例



メッツ (Metabolic equivalent of task) とは運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

なぜ大切？

日々の活動



## 日々の活動が、一番の寝たきり防止対策です！

特別な運動じゃなくてもいい。自分の役割を持って家事や外出をし、頭と体を動かすことが効果的です。



日々の活動は、  
頭と体の体操となる。



動かないと、  
ふしづしが痛くなる。



動かないと、  
誰かの手助けが  
必要になる。



動けなくなり、  
寝たきりに。

- 自然の加齢変化では、1年間に筋肉は1%ずつ減っていく。
- 寝たきりの状態では、1日で筋肉は0.5~1%ずつ減っていく。

- 高齢期での「2週間」の寝たきり生活は、  
実に7年分の筋肉を失うという説も!!

## 目標 日々の活動を毎日合計40分



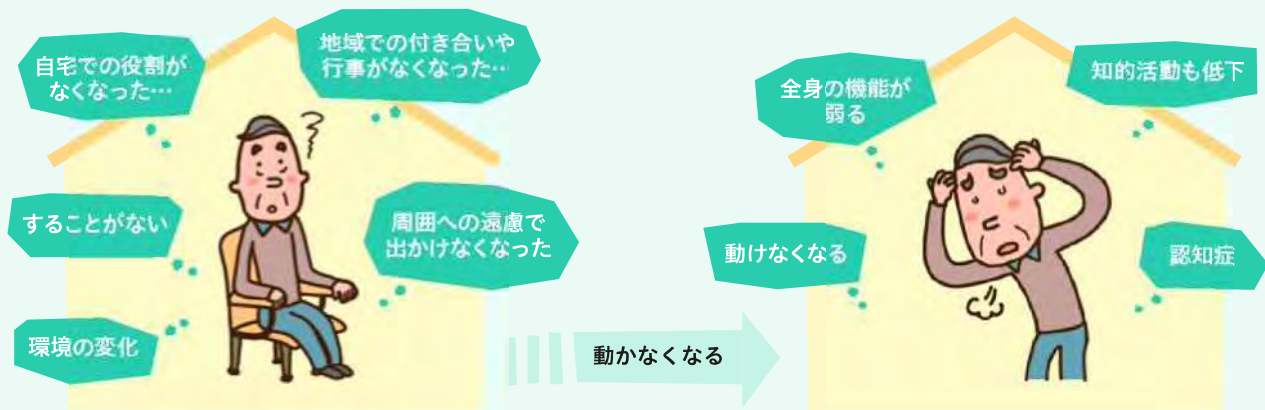
40分以上できている人もできていない人も、今よりプラス10分の活動や18ページからの“ながら運動”にチャレンジしてみましょう。毎日同じようにやるのがしんどい人は1週間の中でやりくりしましょう。

### 「生活不活発病」って知っていますか？

「動かない」不活発な生活を続けると、心身の機能が低下していき、さらに「動けなく」なります。こうした状態を「生活不活発病」(廃用症候群)といいます。特に、高齢者は生活不活発病を起こしやすく、一旦なってしまうと、さらに体を動かさなくなり、ますます生活不活発病の進行を招いてしまうという悪循環に陥りやすくなります。

長い道を歩くと疲れる、外が歩きにくい、立ち上がりにくい、座っているだけで疲れる、など、「生活動作の不自由さ・難しさ」が、最初の兆候です。生活不活発病の予防には、日常生活で役割を持ち、しっかり活動することが何よりも大切です。

#### > 「生活不活発病」になるきっかけ



#### > 「生活不活発病」の症状

運動器障害	筋萎縮、筋力低下、関節拘縮、異所性骨化、骨粗しょう症、腰背部痛、肩関節周囲炎
循環・呼吸障害	起立性低血圧、深部静脈血栓症、肺塞栓症、沈下性肺炎、浮腫、褥瘡
自律神経障害	便秘、尿失禁、便失禁、低体温症
精神障害	抑うつ、無為無欲状態、食欲不振、拒食、睡眠障害、不眠、認知症
その他	尿路感染、尿路結石、脱水 等



## 実践! フレイル予防

# 家事は、 頭と体の総合作業です。

手順を考えながら、複数の作業を行う家事は、頭と体の総合作業。身体活動量を増やすとともに、脳の活性化にもなります。家事を楽しみながら、フレイル予防につなげましょう。

## 料理

料理は、まず献立を考え、足りないものを買いに近所のスーパーへ。そして何品かを並行して作るために、手順よく作業を進めます。美しく盛り付けるためには美的センスも必要。頭と体をフル回転させて、認知症予防にもなります。



立って調理をするのがつらいなら、イスに座ってもOK。立ったり座ったりするので、運動にもなります。



## 掃除・洗濯

掃除機をかけたり、洗濯物を干したりするのは、体のいろいろな部分の筋肉を使い、よい運動になります。手順を考え、効率的に行うことを考えましょう。掃除と洗濯を並行して行くと、さらに頭と体の体操になります。

また、一度に全てしなくても、小分けにして家事をこなせば、毎日の活動にもつながります。



## 日常生活行為も大事。 STOP! 不活発な生活

なんとなく面倒、腰や膝が痛い。そんな理由で不活発な生活を続けていると、動こうと思っても動けなくなり、やがて寝たきりになってしまうことに。

食事や着替え、トイレや入浴など、自分でできることを維持するために、自助具などを上手に活用しましょう。動くことをあきらめないことが大切です。



**取っ手付きタオル**で、自分で背中が洗える。



**ソックスエイド**で、手がつま先まで届かなくても靴下が履ける。





**実践!**  
**フレイル予防**

# パジャマから着替えて、 ちょっと出かけよう。

朝起きたら、いつでも外出できるよう身だしなみを整えましょう。自立した生活への第一歩です。

## 朝の身支度が、 外出意欲を引き出します

### 起床 ▶ うがい・洗顔

起床時間は大事。いつも同じ時間に起床するよう、生活リズムを整えましょう。目が覚めたら、いつまでもベッドにはいけません。カーテンを開け、朝日を浴び、うがいと洗顔でスッキリ目覚めましょう。

### 朝食

朝食は必ず食べましょう。朝食をとることで、脳と体にエネルギーを送り込むことができます。

### 歯磨き ▶ 化粧・髭剃り・整髪

食事が終わったら歯を磨き、お化粧や髭剃りをし、髪をとくなど、身だしなみを整えます。

### 外出できる服装に着替える

予定がないからと、いつまでもパジャマや室内着でいると、出不精になってしまいます。外出できる服装に着替えましょう。



### 予定を立ててやる気アップ

朝起きたらお天気と相談して「今日はどこに行こうかな」などと、外出の予定を立てる癖をつけてみませんか？

漫然と午前中を過ごしてしまうと、出かけるのがおっくうになってしまいます。



## 外に出て、日の光を浴びましょう



準備ができれば、お出かけしましょう。特に用事がなくても、とにかく外に出かけることが大切です。

外出して日の光を浴びると、気分が晴れ晴れしてきます。日光を浴びると、骨を作るビタミンDが生成され、骨粗しょう症予防にもつながります。

逆に家の中ばかりで過ごしていると、運動機能が衰え、電車やバスに乗る、銀行へ行くなどの日常行動にも自信がなくなってきます。積極的なお出掛けが、一番のフレイル予防となります。

### 外出のポイント

- 買い物はいつもと違う道で、少し遠回りを。
- 食品や消耗品の買物は、こまめに出かけお店の人と顔馴染みになろう。
- 少し若い人向けのお店にも立ち寄ってみよう。
- ちょっと空いた時間を利用して、散歩をしよう。



## 実践! フレイル予防

# こけたらあかん。 転ばぬ先の転倒予防

シニア世代の多くは、階段の昇り降りやトイレへの移動時など、いつもの生活の中で事故に遭っています。衰えは足元から。日頃から、室内で転ばない工夫を身につけましょう。

### ライトタッチで 転ぶきっかけを減らす



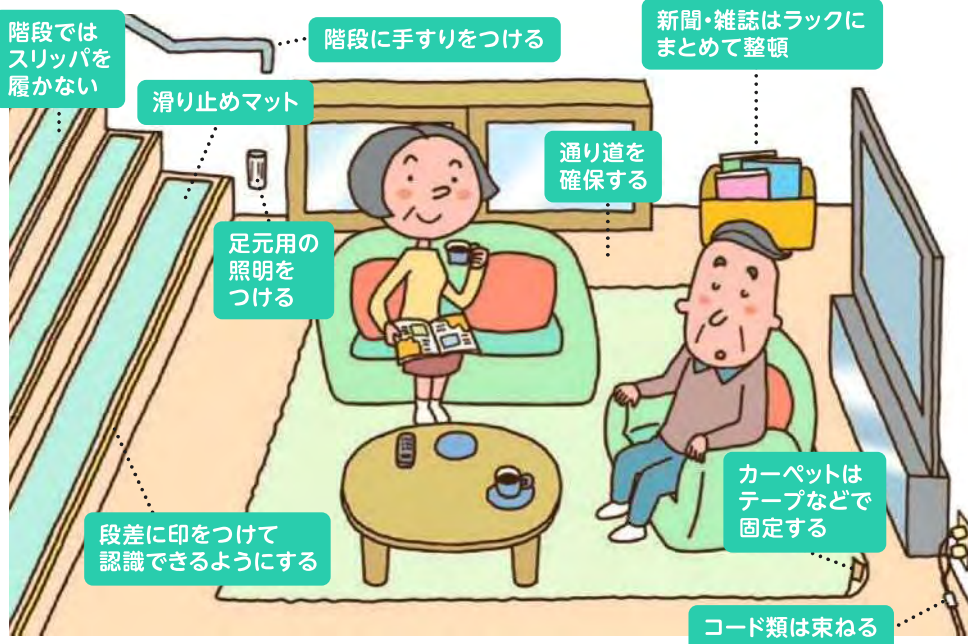
移動するときはイスなどの家具や手すりなどに軽く手をつくライトタッチで、体を支える癖をつけましょう。

### 足元を確認して、 意識的に足を上げる



転ばないように、足元をよく確認しながら歩きましょう。室内のコードなどは、しっかり足を上げて、つまずかない歩き方をしましょう。

### 転倒防止の環境づくりを



住みなれた家でも、足腰の衰えに伴い、ちょっとしたことで転倒事故につながります。家の中の転ばない環境づくりを心がけましょう。

退院後などに「こけたらあかんから寝とき!」となるべく動かさないようにしてしまうと、それが寝たきりへとつながってしまい、逆効果です。

左の図を参考に、手すりの設置など、退院後でも安心して動ける環境づくりが大切です。

● 転倒予防には運動も大切。18~19ページの「**ながら”運動で、活動できる体づくり**」もご参照ください。

## ホームヘルパーの体験記

**骨折が治っても動かないでいたら、  
ホントに動けなくなりました...**



Aさん(72歳)

Aさんは膝の悪い妻に代わって、掃除、洗濯、買い物などの家事を行っていました。ある日、階段を踏み外して転倒した際に腰椎を圧迫骨折してしまい、しばらく自由に動けない日が続きました。

妻に無理をさせる訳にもいかず、しかたなく夫婦と一緒に介護認定を受け、期間限定で訪問介護を利用して、掃除、洗濯、買い物をホームヘルパーにお願いすることになりました。医師からは、腰の痛みが軽減したら、できるだけ、少しずつでもよいので家事を行うように言われていましたが、Aさんは、以前のように積極的に動こうとされませんでした。担当のケアマネジャーや医師からも再三、早く元の生活に戻る努力をするように説得されましたが、「まだ痛い」「しんどい」「放っておいてくれ」と言って横になっていることが多くなり、リハビリも拒否するようになりました。次第に歩行状態がおぼつかなくなり、自宅内を移動することもままならなくなりました。

とうとう介助者がいなければトイレにも行けなくなってしまい、今では、常に紙おむつが手放せない状態です。

## ケアマネジャーの体験記

**手術後も日々自分の役割を果たし、  
いつまでも元気を保ち続ける。**



Bさん(75歳)

「私が元気でないと...」

Bさんは痛む膝をさすりながら、3年前に変形性膝関節症の手術を決めたときの心境を話してくださいました。

手術当時、Bさんは72歳。97歳になるお母さんのお世話を自宅でしていました。そのため、日に何度も階段の昇り降りをして膝に負担がかかったようです。

手術の後、病院でのリハビリ中にお会いしたときには「動く膝が熱を持つ。うまく曲げられないし、このまま退院して、おばあちゃんの世話をできるかな」と少し不安もお持ちのようでした。

「でもまだ72歳やで私。おばあちゃんの歳になるまで25年もあるのに老け込んでられへんわ。主人も87歳だけど頑張ってくれてるしね。」

そう言いながら、リハビリのために病棟の廊下を歩き続けていました。

その後、リハビリを頑張った甲斐もあり、予定よりも早くに退院できたBさん。自転車はまだ自信がないし、家族も心配するからとリュックを背負い、ご主人と一緒に歩いて買い物にお出かけする毎日。

退院後も、ご主人と一緒に自宅でお母さんのお世話を続け、最近お母さんを100歳で看取られました。Bさんは「やることはやったよ」とさっぱりした表情で、「地域の日帰り旅行、今まではお父さんだけで行ってもらってたけど、今度は一緒に行ってくるわ。みんなの邪魔にならないよう、しっかり歩かないと」とおっしゃり、ご主人からは「あんたは十分元気やで、他の人の世話もできるくらいや」と言われ大笑い。

手術をしたから大事をとって動かないのではなく、ご主人と一緒に日々の役割を果たしてきたことが、夫婦ともに元気な今につながっています。

運動

# “ながら”運動で、活動できる体づくり

筋肉は、日々の活動に関わる大切な運動器官です。しかし、使わないと知らないうちに衰え、次第に動きにくくなります。何かをしながらの“ながら”運動をこまめに行い、活動できる体づくりをしましょう。



実践!  
フレイル予防

## “ながら”運動なら、面倒じゃない。 コツコツ体を動かしましょう。

筋肉を維持するには、筋肉をしっかり動かして使うこと。特別な筋トレは必要ありません。何かをしながらの“ながら”運動で、体のいろいろな部分の筋肉を動かしましょう。

家事  
をしながら  
歯磨き  
しながら

### かかとの 上げ下げ



かかとの上げ下げを習慣化すると、歩くときに地面を蹴るふくらはぎの筋肉が鍛えられる。10回程度を3セット。



歩く力と握る力は、生活活動の最も基本的な動作ダョ!

テレビ  
を観ながら  
ふとした  
ときに

### 片足立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う。



バランス能力をつける運動。姿勢をまっすぐにして行う。左右で1分ずつ、1日3回を目安に。

床につかない程度に片足をあげる。

CM  
の間に  
くつろぎ  
ながら

### イスに 座って足の 上げ下げ



歩くとき・立ち上がるときにふんばる太ももの力がつきます。

イスの背もたれに背中をつけずに腰掛け、片方の足のつま先を立て、なるべく水平になるようゆっくり上にあげる。かかとを押し出す感じで膝を伸ばし5秒停止。これを4~8回繰り返す。反対側も同様に。

おしゃべり  
しながら  
散歩  
をしながら

### 指先の 曲げ伸ばし



握力を保つ運動。グーパーしながら、指の曲げ伸ばしをできる範囲で繰り返す。10回程度を3セット。

ムリは禁物。心地よい疲れを感じるくらいで十分です。一度にまとめて行うより、少しずつ、こまめに体を動かすことをおすすめします。

なぜ大切?

運動習慣



「筋肉の衰え」はフレイルの大きな原因の一つです。

こまめな運動習慣で筋肉が維持でき、日々の生活の広がりにつながり、役割や生きがいを得ることができます。



体を動かすと、食事がおいしく感じられる。



トイレやお風呂など、いつまでも自立した生活を送れる。



膝痛、腰痛などが緩和され、活動意欲が湧いてくる。



旅行や趣味の集いなどに、いつまでも活動的に参加できる。



実践!

フレイル予防

やってみよう!

歩数を伸ばす、ちょっとした工夫

身体活動量をさらに増やすには、歩くことをおすすめします。外出の頻度が多くなると、自然に歩数が増えます。買い物でも、通院でも、町内の集まりでも、チャンスと捉えて積極的に出かけましょう。

歩数計をつける



歩数や歩いた距離が数字でわかると励みになって、やる気が出る。60~74歳までは1日7000歩を、75歳以上は1日5000歩を目標にしてみよう。

いつもと違う道を歩く



好奇心は活動の源。いつもと違う店、いつもと違う散歩道を選ぶと、いつまでも新鮮な気持ちで続けられる。

行きつけの場を作る



喫茶店でも趣味のサークルの場でも、馴染みの場所には自然と足が向く。

ボランティアに参加



社会のために役立っているというモチベーションが、活発な活動につながり、歩数もアップ。

歩く速さも大切

歩数だけでなく、歩く速さにも注目しましょう。足腰の強さが歩く速さに影響します。

無理のない範囲で、ちょっと速歩きを意識して歩いてみましょう。

街歩きをするときには、あの角までは速歩きで、次の角まではゆっくり歩きで、と速さにメリハリをつけて歩くのがおすすめです。



睡眠

# 遅寝早起きで、快眠を!

遅寝早起きがちょうどいい。夜ぐっすり眠れるように、生活習慣の工夫を。

なぜ大切?  
快眠習慣



快眠によって、日中の活動が支えられています。



浅い眠りだと  
体もぐったり。



よく眠れないと  
イライラなど、  
心も不調に。



スッキリ目覚めれば  
日中活動的になり、  
社会参加につながる。



実践!  
フレイル予防

## 快眠を得るための工夫

高齢期になると、眠りの質や量が変わります。シニアにとって、若い頃と比べ睡眠時間が短くなるのは自然なこと。日中の活動に支障が出ていなければ、問題ありません。不活発な暮らしをしていると、うたた寝をしたり、早く寝てしまったりで、浅い眠りや早すぎる目覚めを誘発してしまいます。

日中は活動的に過ごして、なるべく遅寝を心がけると、ちょうどよい眠りが得られます。



### 睡眠環境を整える

- 寝室の温度・湿度は、眠りを邪魔せず、心地よいと感じられるように調節。
- 寝具・寝間着は寝心地のよい素材のものを。
- 照明、音などにも気を配りましょう。



### 不眠が長引くときは...

不眠には、病気が潜んでいる場合があります。睡眠時無呼吸症候群や睡眠中に脚がムズムズするレストレスレッグス症候群、手足がピクつく周期性四肢運動障害など、治療を要するものがあります。睡眠環境や生活習慣を改善しても不眠が治らない場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

# 排泄

# ちゃんと、いいの出ていますか？

「恥ずかしい」なんて昔話。多くの人が気にしていて、対策もいろいろあります。

## なぜ大切？

### 排泄



排泄の不調は、健康状態の悪化・不活発な生活につながります。



尿もれが  
気になり  
夜、眠れない。



便秘が続くと、  
おなかが張って  
食欲が落ちる。



排泄が気になって、  
外出や旅行を控えてしまい、  
ふさがちに。



## 実践!

## フレイル予防

## 今日から行おう!

# 尿もれ対策と便秘予防

### もれを防ぐ／上手に付き合う

笑ったり、咳をしたときなど、ふとした拍子に尿がもれてしまう。シニアにとって、深刻な悩みです。

でも、尿もれは誰にでも起こりうること。恥ずかしいことではありません。それで日々の活動が消極的になってしまうのでは、フレイルを招き寄せているようなもの。尿もれパッドなどを利用して、どんどん外へ出かけましょう。

活動的な日々を手放さないための工夫を心がけることが大切です。

尿失禁は、おもに「骨盤底筋」という膀胱の蛇口に当たる部分の筋肉が緩んでしまうことで起こります。骨盤底筋を鍛える体操を習慣づけましょう。

### 骨盤底筋体操

おしっこを我慢するときのような気持ちで、お尻の穴をぎゅっとすぼめる体操です。息を止めないで楽な呼吸で行いましょう。余分なところに力を入れないようにします。

### イスを使ってやってみよう

足を肩幅に開き、テーブルやイスの背もたれに軽く手を置く。

体重を腕にかけ、背筋を伸ばしてお尻の穴をぎゅっとすぼめます。5～10回、1日3セットを目安にしましょう。

※イスは重くて頑丈なものを使用しましょう。



### 気持ちいいお通じのために

便秘は、加齢に伴い、食事量や日常の生活活動量が減ったり、生理的機能が低下するなど起こりやすくなります。

食物繊維を多くとるなどの食生活の改善を行うとともに、適度な運動を習慣づけることが大切です。

### 快便のための生活習慣

#### 食事編

- 1日3食、規則正しい食事を。
- 特に朝食は、腸の活発な動きを促す。
- 野菜、豆、穀物、いも類、海藻類、寒天、果物など、食物繊維の豊富な食品を多くとろう。
- 少食も便秘を招く。食事の量もしっかりと。
- 高齢になると、のどの湯きに気が付きにくい。意識的に水分をとろう。
- 油分も適度にとると便が出やすくなる。

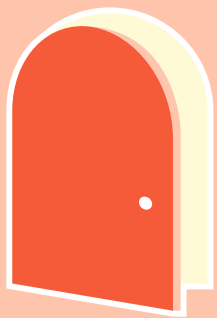


#### 生活編

- 毎朝決まった時間にトイレに行く。
- 起床・就寝、食事の時間なども規則正しく。

#### 運動編

- しっかり体を動かし、運動を。ウォーキングや水泳、ヨガ、ストレッチなどがおすすめ。



# 頼ってほしい。 相談できる“かかりつけ”

あなたにとって一番大切な体のことをよく知る専門家はいますか？  
“かかりつけ”のお医者さんや薬局が寄り添います。



**実践！  
フレイル予防**

## からだ全体を診てくれる 「かかりつけ医」を持ちましょう。

高齢期になると、体のあちこちに不調が出てくる場合があります。  
病気がいくつあっても、あなたの体は一つです。

普段からあなたの体全体をよく診て、知ってくれている“かかりつけ”の医師を持ちましょう。身近なかかりつけ医は、病気の診断や治療だけでなく、必要に応じて専門医療機関への橋渡しもしてくれます。

### 高齢期の病気の特徴

- 一人で複数の持病を抱えている
- 同じ症状でも、原因となる病気がいろいろ考えられる

## かかりつけ医を持つメリット

「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談でき、幅広い医療情報を熟知していて、必要なときには専門の医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。自分の健康を、継続的に丸ごと把握してくれるかかりつけ医を持つと安心です。

既往歴や体質などをしっかり把握してくれている。

必要に応じ、専門医療機関へ紹介してもらえる。

生活習慣病や認知症などの早期発見・早期治療につながりやすい。



定期的な検診やインフルエンザの予防接種などを促してもらえる。

介護保険の申請時に主治医として意見書を書いてもらえる。

介護・福祉と連携、訪問医療などの相談ができる。



なぜ大切?

かかりつけ



## その病気、ホントに大病院へ行く必要がありますか？

あなたのことをよく知っている「かかりつけ医」にまず相談し、その判断を委ねましょう。



大病院では  
紹介状がなければ  
別途料金がかかる。



必要に応じ  
専門医療機関を  
紹介してくれる。



健康上の  
さまざまな心配事も  
相談できる。



実践!

フレイル予防

## 「かかりつけ薬局・薬剤師」を賢く活用しましょう。

持病が増えると、服用する薬も自ずと増えてきます。高齢になると、肝臓や腎臓の機能が低下して薬が体に残りやすくなり、以前に比べ、効きすぎたり、思わぬ副作用が生じたりすることがあります。副作用による体調不良が長引くと、フレイルにつながることもあります。

### 薬の副作用の主な原因

- 服用する薬が増える
- 薬が効きすぎる
- 副作用を抑えるため、さらに薬が処方されていることも

## かかりつけ薬局・薬剤師を持つメリット

「かかりつけの薬局・薬剤師」を持ち、どの医療機関からの処方箋でも同じ薬局で処方してもらうようにしましょう。別々に処方された薬の重複や、飲み合わせによる相互作用にも気が付くことができます。

### 服薬指導

薬の効果がきちんと発揮されるよう指導。

### 食べ物との相互作用の注意

グレープフルーツ、クロレラ、納豆など、食べ物と薬との相互作用についてアドバイス。

### 薬同士の相互作用・重複処方対策

必要に応じ調整。

### 残薬の調整

医師と相談し、飲み残しの薬を調整。

### 飲み忘れなどの服薬管理

自分で薬の管理が難しくなってきたら相談しましょう。

### お薬手帳は1冊に!

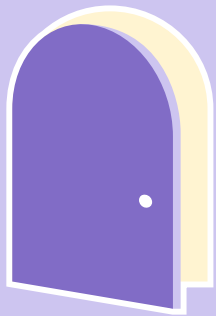
薬局には、お薬手帳を必ず持って行きましょう。複数の薬局からもらって何冊にもなっていることがありますが、それでは、これまで服薬した薬が把握できず、お薬手帳としての意味がありません。

よく行くかかりつけ薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

※「かかりつけ薬剤師」を指名すると、毎回同じ薬剤師が担当となり、夜間や休日なども相談に対応したり、必要に応じて自宅で薬の確認・整理なども行います（一定の医療費がかかります）。

# 今日は誰とあいさつした!? しゃべった!? 笑った!?

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口。まずは、家族やご近所さん、友だち、地域の人たちと、あいさつをかわしたり、おしゃべりしたり、笑ったり。そんな些細なことが、社会とつながる大きな一歩です。



**実践!**  
**フレイル予防**

## つながる力を高めましょう。

社会とのつながりは、おしゃべりから始まります。とにかくいろいろな人と、いろいろな場所で、楽しい話題で笑い合いましょう。

### あいさつする

自分からあいさつしてみましょう。「おはようございます」「こんにちは」に、ちょっと言葉を添えて、笑顔で声をかけましょう。

相手も同じように、笑顔で応えてくれるはず。相手の笑顔を引き出せば、それはよい関係への第一歩。あいさつには、相手の心の扉を開く効果があります。

たくさんの人とあいさつして、おしゃべりや笑い合うことができる人を増やしていきましょう。



### おしゃべりする

いろいろな人、多くの人とおしゃべりするよう心がけましょう。家族と、ご近所さんと、趣味のサークルなどで新しく出会った人たちと、少しずつ世界を広げていきましょう。



あなたの笑顔は  
誰かの笑顔を引き出すよ

### 笑う

笑うと、大脳の奥の方からドーパミンという神経物質があふれ出てきます。ドーパミンは、喜んだときに分泌される物質。脳の覚醒レベルを上げて、記憶や学習機能を高めます。また、全身の免疫力を高め、さまざまな病気の予防につながります。笑顔で接すると、相手も笑顔になり、笑顔の輪が広がっていきます。

### ご近所付き合いは支え合いの始まり

ご近所さんとの付き合いは、地域で暮らす上でとても大切です。困ったときの相談や災害時の助け合いなどが自然な形ででき、お互いに支え合う関係を築くことができます。



なぜ大切?

社会参加



「人とのつながり」がフレイルの一番の予防策です。

「趣味や地域ボランティア活動に参加する人は、一人で黙々と運動するだけの人と比較し、フレイルの危険が1/3に減る」という調査結果も。



おしゃべりは元氣のもと。



笑えば人が寄ってくる。



人とのつながり・交流が、いざというときの助け合いに通じる。



実践!

フレイル予防

## 交流の場を広げましょう。

思い切って、交流の場を広げてみましょう。新しいことを学んだり、ボランティアなどに参加して社会の役に立ったりすると、いろいろな人たちとの出会いがさらに人生を豊かにしてくれます。

### 学ぶ

歴史 語学 パソコン など

学ぶことは脳の活性化にも。仲間と一緒に学びのときを楽しみながら、交流を深めることができます。

### 趣味

絵画サークル

史跡探索 料理教室 など

共通の趣味を持った人たちなら、会話も弾み、みんなで楽しく取り組みます。

### 働く

現役時代のキャリアを活かして

仕事を通じて社会とつながる など

### 集う

地域のイベント・行事

同窓会

友人たちとの集まり など

季節ごとの地域のイベントは、四季が感じられ、生活に楽しみが加わります。友人・知人などとの何気ない集まりでもOK。集いの機会に積極的に参加しましょう。



### 地域貢献

清掃 見守りパトロール

子どもへの絵本の読み聞かせ など

身近なこと・得意なことで探してみましょう。社会で役割を持つことができ、地域とのつながりが一層深くなります。

社会のつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です

ドミノ倒しにならないように!



出典:『フレイル予防ハンドブック』東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢氏 監修

# 学びの場

## みんなの尼崎大学

みんなの尼崎大学は、「みんなが先生」「みんなが生徒」「どこでも教室」をモットーに、人や活動をつなぐプロジェクト。

尼崎市には、すでに生涯学習プラザなどの公共施設や、神社、公園、コープこうべさんの集会室など、官民を問わずさまざまな学びの場があります。これらを全て大学のキャンパスや学部に見立てて連携し、どこでも学ぶことができる環境を作っていこうという取り組みです。

「みんなが先生」とは、好きなことや誰かに話したいことを誰かに伝えることができる場であること、「みんなが生徒」とは、誰でもいくつになっても参加でき、学ぶことができる場であることを意味します。すでに、街のあちこちで、「学びの場」が展開されています。



「みんなの尼崎大学」のホームページをご覧ください。講座の検索方法や入学案内、オープンキャンパスや学生生活などを知ることができます。

「みんなの尼崎大学」は入学料や学費は無料です。ぜひ参加してみましょう。

みんなの尼崎大学 公式ホームページ  
<https://www.amanokuni.jp/ucma/>

みんなの尼崎大学 facebook  
<https://www.facebook.com/ucmamagasaki/>

# 社会貢献の場

## 社会福祉協議会各支部 ささえあい地域活動センター 『むすぶ』

「地域の中で何か活動したい。」という方と、「地域の誰かに手伝ってほしい。」という想いを、社会福祉協議会各支部がおつなぎします。『むすぶ』では、活動先の紹介や講座のご案内の他、活動についての相談なども受け付けています。自分の住む身近な場所での地域活動（ボランティア活動）に興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



●お問い合わせ先  
尼崎市社会福祉協議会各支部  
または  
尼崎市社会福祉協議会本部内  
地域福祉課  
電話：06-6489-3144 FAX：06-6489-3526  
ホームページ  
<http://amasyakyo.jp/>

# 仕事の場

## シルバー人材センターに 登録しませんか？

尼崎市在住で、60歳以上の健康で仕事に意欲のある方なら誰でも会員になれます。庭の水やりや各種清掃などの簡単な仕事から、植木の剪定、営繕の仕事などの専門的な分野まで、仕事の種類はさまざま。肩書き、経歴にこだわらず、チャレンジしたい方におすすめです。

●お問い合わせ先  
公益社団法人尼崎市シルバー人材センター  
電話：06-6481-3380 FAX：06-6481-2660  
ホームページ  
<https://webc.sjc.ne.jp/amagasaki1/index>



いろいろあるよ!

## 交流の場

尼崎市には、社会参加のきっかけとなるさまざまな交流の場・通いの場があります。いつまでも元気でつらつと暮らしていくために、こうした場を積極的に活用していきましょう。

## 健康づくりの場

### ★いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、高齢者向けの運動プログラム。地域の身近な場所に集まり、DVDをみながら個人の状況に合わせて鍾を調整して行います。週1回、筋力アップの体操をしながら、地域の仲間との交流も深めることができます。

●お問い合わせ先  
包括支援担当課  
電話：06-6489-6356 FAX：06-6489-6528



## 尼崎市の 通いの場

★は、尼崎市の一般介護予防事業です。65歳以上の方を対象に、健康づくり・介護予防事業を実施しています。



## 交流の場

### ★高齢者ふれあいサロン

「高齢者ふれあいサロン」は、地域の高齢者や住民が中心となって運営する高齢者のための集いの場。誰でも気軽に立ち寄ってお茶を飲んだり談笑できる交流スペースです。参加者同士の顔の見える関係づくりや相互の見守りが可能となり、体操なども継続的に実施され、介護予防の効果も期待できます。

たくさんのサロンがありますので、下記にお問い合わせください。サロンによってはお茶代などの実費負担が必要な場合があります。

●お問い合わせ先  
高齢介護課  
電話：  
06-6489-6356  
FAX：  
06-6489-6528



## 生活支援サポーターになりませんか?

生活支援サポーターは、支援が必要な方に対して、掃除・洗濯などの家事援助サービスを提供する仕事。介護福祉士などの資格を持っていなくても、尼崎市生活支援サポーター養成研修を受けることで、生活支援サポーターとして活躍できます。年齢・性別・経験は問いません。市民みんなで支え合う制度に、ぜひ参加してみましょう。

●お問い合わせ先  
介護保険事業担当課  
電話：06-6489-6343 FAX：06-6489-7505



# 介護保険のサービスって、どんなもの？

～介護保険を実際に利用した体験記を紹介します～

## ケアマネジャーの体験記

**ホームヘルパーと一緒にした調理がきっかけに。  
全てをお任せ、からの復活。**



Cさん(78歳)

一人暮らしのCさん。転倒による骨折で入院し、何とか伝い歩きができる状態で退院となり、退院後は、調理の支援で週3回の訪問介護を利用することに。

退院当初は、何もできなくなったと悲観的になったCさん。意欲も低下し、調理の全てをホームヘルパーに任せていました。

ある日、ホームヘルパーは、Cさんとの雑談の中で、学校給食の調理の仕事をしていた過去を聞き、一緒に調理をすることを提案してみました。

Cさんは「自信がない」とのことだったため、まずはその日の献立を考えてもらうことに。すると、献立を考えることで、その調理方法を口頭で指示し、徐々に自分でも調理を試みたいとの意欲が始め、ホームヘルパーと一緒に野菜を切る、味見をするなど調理にも参加するようになり。

現在、Cさんは、その日の献立を考えると同時に「買い物に行き、食材を選びたい」「孫にハンバーグを作ってあげたい」と新しい目標ができ、料理に奮闘中です。

訪問系サービスには、ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護や生活援助などをする訪問介護、介護予防を目的とした療養上のお世話などを行う訪問看護、自宅でリハビリが受けられる訪問リハビリテーションなどがあります。

いずれも、再び自立できるように、できない部分を手助けしてもらうもの。今はできなくても、これからできることを増やしていくようにすることが大切です。

### 利用のポイント

ヘルパーさんが来てくれるからと、何でもお任せにしていては、できないことがどんどん増えていきます。サービスを利用しながら、自立して動けるようになることを目指しましょう。



介護保険は、40歳以上の方が加入者として保険料を出し合い、介護が必要と認定されたとき（40歳から64歳の方は特定疾病が原因のときに限ります）には、費用の一部（所得に応じ1～3割）を支払って、介護サービスを利用するしくみです。介護保険には、訪問系サービス、通所系サービスや福祉用具の貸与、住宅改修費の支給など、いろいろなサービスがあります。

介護保険は、利用しながら自立を目指す制度です。介護が必要と認定されたときには、地域包括支援センターやケアマネジャーと相談の上、自立に向けた目標を立ててサービスを活用してください。

## ケアマネジャーの体験記

**デイサービスが楽しみになり、  
いきいきとした暮らしが戻ってきた。**



Dさん(91歳)

頼りにされていた大切な娘様を亡くしてから一人暮らしをされてきた91歳のDさんは、腰椎変性症や心疾患もあり、自宅から出ることもなく、毎日ホームヘルパーと家政婦に来てもらい生活をされていました。

若い頃は活動的で社交家であったことを聞き、デイサービスの利用を勧めたところ、当初は利用に消極的だったDさんですが、デイサービスのスタッフの親切な対応や行事に参加することがだんだん楽しみになってきたご様子。特に外出行事への参加は初めて行くところも多く、「90歳を過ぎてても初体験が多くあります」と喜ばれています。

段々と自分でできることも増えていき、毎朝来てもらっていたホームヘルパーや家政婦の利用はなくなり、毎朝の食事の準備も自分でするように。

デイサービスの利用日にはきれいに化粧をされ、洋服に着替えおしゃれをして外出されることで、メリハリのある生活を送っています。

通所系サービスは、通所介護施設のデイサービスに通って、日帰りで日常生活の介護や食事、入浴のサービスを受ける通所介護、日帰りでリハビリを受ける通所リハビリテーションなどがあります。

デイサービスでは、仲間たちとおしゃべりをしたり、さまざまなレクリエーションをしたりなど、人との交流を楽しむこともできます。

### 利用のポイント

少々痛いところがあっても、外に出て、社会とのつながりを持つことが大切です。デイサービスはその第一歩。デイサービスに通いながら、今より自立できるよう、具体的な目標を持つようにしましょう。



## 理学療法士の体験記

リハビリテーションの活用により、  
以前のように俳句の会に通えるようになった。



Eさん(74歳)

腰椎圧迫骨折後のEさんは、腰の痛みのため、外出の際には杖を使っていましたが、10分程度歩くと腰痛がひどくなり、外出するのがおっくうに。趣味の俳句の会にも行かなくなり、閉じこもりがちになっていました。

そんな折、友人に勧められて介護保険の認定を申請し、かかりつけの整形外科やケアマネジャーと相談する中で、デイケア（通所でのリハビリテーション）の利用を開始することにしました。

リハビリでは、専門職の指導を受けながら、腰の負担を考慮した外出方法を練習しました。

まずは、腰への負担が少なくなる姿勢での歩き方を練習し、移動手段を杖からシルバーカーに変更。長距離を歩く場合は、シルバーカーのイスで休憩を取るように。また、自宅では腰痛を予防するための「ながら」運動も行うようにしました。

最初はシルバーカーの利用を「かっこわるい」と恥ずかしがっていたEさんですが、3カ月もすると散歩する程度なら楽に歩けるようになり、外出が楽しみになってきました。快適に外出ができるようになったことで、以前のように俳句の会にも参加できるようになり笑顔も戻ってきました。

リハビリは、訪問系、通所系の両方あります。自立に向けて、リハビリの専門職が指導します。

### 利用のポイント

もし体に不自由なところが残ったとしても、可能な限り元の社会生活に戻れるよう、目的に沿ったリハビリが行われます。いつまでも社会参加ができるよう、リハビリを積極的に活用しましょう。



## 作業療法士の体験記

福祉用具や住宅改修を活用し環境を整えたことで、  
一人でお風呂に入れるようになった。



Fさん(79歳)

人工股関節置換術の手術を終わられて退院してきたFさんは、築45年の我が家で一人暮らし。自宅の浴室は、入り口に段差があって入りにくい、イスが低くて座りにくい、浴槽が高くてまたぎにくい、など一人での入浴は転倒の危険もあって難しい状況でした。ケアマネジャーから浴室の住宅改修を勧められたものの、一人で入る不安感からか一旦は拒否される。本人の意向を踏まえ、入浴のため週2回のデイサービスを利用することになりました。

元来、きれい好きのFさんは、夏場になるとやっぱり毎日お風呂に入りたいと思い、ケアマネジャーに再度相談し、住宅改修を行うことに。Fさんの体格や関節の曲がり具合を踏まえて、入り口の段差の昇降や浴槽の跨ぎのための手すりを設置（住宅改修）。浴室のイスは肘掛け付きシャワーチェアに買い替え、浴槽の中での立ち座りに浴槽イスを購入（特定福祉用具販売）し、使ってみると意外と使いやすいとお気に入り。環境を整えることで、一人で自宅のお風呂に入れるようになり、デイサービスに行かなくてもよくなりました。

歩行器や杖、手すりやスロープなどの福祉用具を借りることができます。排泄や入浴など、貸与になじまないものは購入できます。また、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修は、要件を満たせば一定の改修費の支給を受けることができます。

### 利用のポイント

福祉用具等の活用や住宅改修を行うことで、生活活動を維持することができます。





# 8つの扉のうち、あなたはどの扉を開きましたか？



毎月取り組むフレイル予防の実践目標を決め、達成度を確認しましょう。

## ★ フレイル予防の実践目標&結果 ★

月のテーマ

実践目標	達成度
_____	よくやった      まあまあ      できなかった 
_____	よくやった      まあまあ      できなかった 
_____	よくやった      まあまあ      できなかった 
_____	よくやった      まあまあ      できなかった 
_____	よくやった      まあまあ      できなかった 

\_\_\_\_\_  
**今月の感想と、来月の抱負**  
 \_\_\_\_\_

### 記入例

この記入シートをコピーして使用してください。

### ★ フレイル予防の実践目標&結果 ★

4 月のテーマ **口腔ケア**

実践目標	達成度
毎食後の歯磨き	
正しい磨き方を実践	
歯医者さんで定期健診	
毎日、舌の体操をする	
毎日、パタカラ体操をする	

\_\_\_\_\_  
**今月の感想と、来月の抱負**  
 \_\_\_\_\_

来月は行きつけの歯科医院に定期健診を申し込もう。  
 今後も、正しい歯磨きと舌の体操、パタカラ体操は続けていきたい。

- 1** 月の初めに、今月取り組みたいフレイル予防のテーマを決め、具体的に実践目標を書き込みましょう。
- 2** 月末に、達成度をチェックします。複数のテーマを同時に行ってもOK。
- 3** 達成したら、別のテーマにも取り組みましょう。達成した項目の継続も忘れずに。

いろいろなテーマに取り組むことで、フレイルを寄せ付けない、健康な暮らしを続けていくことができます。



# お問い合わせ・冊子のご案内

このハンドブックについては、尼崎市役所 包括支援担当課までお問い合わせください。

尼崎市役所 包括支援担当課（尼崎市地域ケア会議代表者会議 事務局）

電話：06-6489-6356 FAX：06-6489-6528

介護保険制度については、尼崎市役所 介護保険事業担当課までお問い合わせください。

尼崎市役所 介護保険事業担当課

電話：06-6489-6343 FAX：06-6489-7505

高齢者やそのご家族にとって、地域の身近な相談窓口である  
「地域包括支援センター」の連絡先については以下のとおりです。  
(お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまでお問い合わせください。)

## 「中央東」地域包括支援センター

東本町4-103-11（特別養護老人ホームほがらか苑内）  
電話：06-4868-8300 FAX：06-4868-8303

## 「中央西」地域包括支援センター

神田中通9-291（ナニワ診療所内）  
電話：06-6430-5615 FAX：06-6414-1401

## 「小田南」地域包括支援センター

金楽寺町2-7-7（喜楽苑地域ケアセンター「あんしん24」1F内）  
電話：06-6488-0180 FAX：06-6488-0190

## 「小田北」地域包括支援センター

潮江1-15-2-120（尼崎中央病院北東）  
電話：06-6498-5111 FAX：06-6492-1100

## 「大庄南」地域包括支援センター

大庄西町4-3-9（老人保健施設サンプラザ平成内）  
電話：06-6417-0125 FAX：06-4950-4715

## 「大庄北」地域包括支援センター

浜田町4-5（ショッピングセンター2階）  
電話：06-6430-0511 FAX：06-6430-0512

## 「立花南」地域包括支援センター

大西町3-17-18（～あなたの街の相談室～介護と医療の窓口内）  
電話：06-6428-7112 FAX：06-6423-0130

## 「立花北」地域包括支援センター

富松町3-3-6（デイサービスセンター南野の庭内）  
電話：06-6422-3333 FAX：06-6422-0025

## 「武庫東」地域包括支援センター

南武庫之荘1-25-18（阪急武庫之荘駅南西）  
電話：06-4962-5308 FAX：06-4962-5309

## 「武庫西」地域包括支援センター

武庫元町1-26-3（武庫元町商店街西武庫交番東）  
電話：06-6438-3955 FAX：06-6438-3956

## 「園田南」地域包括支援センター

小中島2-10-20（特別養護老人ホーム園田苑南西）  
電話：06-6494-8087 FAX：06-6494-8086

## 「園田北」地域包括支援センター

田能5-10-25（特別養護老人ホーム春日苑内）  
電話：06-6498-0826 FAX：06-6498-0909

## このハンドブックで紹介されている冊子のご案内

P28-30 『新しくなった いきいき介護保険』

配布場所 ▶ 尼崎市役所 介護保険事業担当課／各地域包括支援センター／保健福祉センター（南北） など