



生駒市

介護予防手帳

【 年 月～ 年 月版】

氏名

～この手帳の活用について～

介護予防手帳は一年に1冊、あなたが毎日をどのように過ごすかを考えるための手帳です。

ふと気づくと、今まで大切にしてきた趣味や楽しみをいつの間にか諦めてしまい、家の中で過ごすことが増えていませんか？

これからもいきいきと暮らし続けるためには、生活の中で大切にしていることや、家庭・地域での役割、趣味や楽しみごとを続けていく気力や体力を維持することが重要です。そのためには1人ひとりが介護予防・認知症予防に関心を寄せ、ご自身でできることはできる限りご自身で行うことを心がけていく必要があります。

日々の生活を振り返り、日頃行っていることや、興味や関心のあることを再確認し、ご自身の過去や未来に思いをはせながら、これからの一年間の目標や取り組むこと、そのために周りの人に知っておいて欲しいことを考えていきましょう。

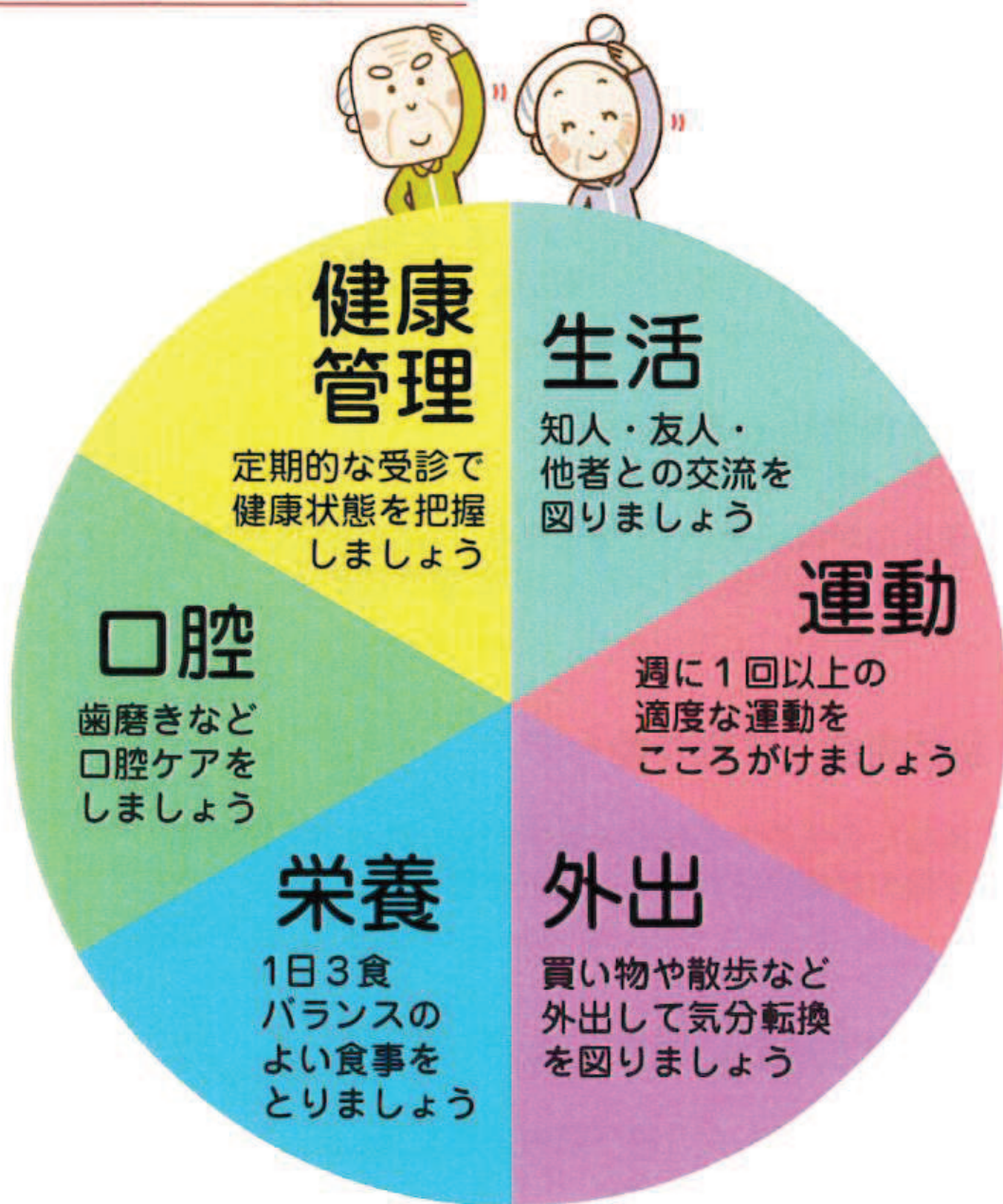
これからも元気で、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていくためにセルフケアに取り組む第一歩として介護予防手帳をご活用ください。



セルフケアってなに？

健康を自分自身で管理し、ケアすることです。

◇セルフケアのイメージ



みなさんが普段から行っていることを「続けること」が大切です。

※介護保険法第4条【国民の努力及び義務】

国民は（略）常に健康の保持増進に努めるとともに（略）その有する能力の維持向上に努めるものとする。



手帳の構成

この手帳は6つの項目から構成されています

1 自分の生活を考えよう 4

大切にしてきた・大切にしている・大切にしたいと
思える趣味や活動などの取組について書きましょう。

2 興味や楽しみを持って生活しよう 5

あなたが楽しみにしてきたこと、今はできないけれど、
元気になったら、また行いたいと思うこと

3 目標を持って取り組もう 7

あなたの今の体の状態を維持するために取り組める
活動の目標や必要な取り組みを書きましょう。

4 運動や活動の記録をしよう 9

あなたが参加した介護予防教室等で、参加日に
押印をもらいましょう。

5 健康管理をしよう 13

6 脱水を防ぎましょう 15

1

自分の生活を考えよう

- 下記の例を参考にして自身のものを作成してみましょう！

（例）過去の私：山登りやハイキングを70歳まで楽しんでいました。

現在の私：膝を悪くしたので山登りやハイキングは諦めましたが、70歳からはグラウンドゴルフを続けています。

未来の私：友達と一緒にグラウンドゴルフを続けていくことを目指します。

過去の私

【こんなことを楽しみにしていました】

現在の私

【今、こんなことに取り組んでいます】

未来の私

【これからこんなことをしてみたいです】

2

興味や楽しみを持って生活しよう

- あなたが日頃行っていることや興味・関心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

1	買物をする	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
2	料理を作る	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
3	掃除をする	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
4	洗濯物を干す	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
5	お風呂に入る	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
6	身支度をする	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい

■趣味や活動、関心や興味のあることについて該当するものに✓を付けて下さい

1	体操教室（のびのび教室等）	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
2	コグニサイズ教室	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
3	わくわく教室	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
4	高齢者サロン	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
5	脳の若返り教室	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
6	ひまわりの集い	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
7	いきいき百歳体操	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
8	寿大学	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
9	囲碁・将棋	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
10	ボランティア活動	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
11	地域活動（自治会・老人会等）	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
12	グラウンドゴルフ	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
13	山登り・ハイキング	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
14	ノルディックウォーク	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
15	散歩	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい

■趣味や活動、関心や興味のあることについて該当するものに✓を付けて下さい

16	畑仕事・家庭菜園	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
17	編物・読書	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
18	音楽鑑賞	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
19	映画・観劇等	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
20	カラオケ・歌	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
21	温泉・旅行	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
22	写真	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
23	動物の世話	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
24	お茶・お花	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
25	孫の世話	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
26	友達とおしゃべり	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
27	競馬・競輪・パチンコ	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
28	お参り・宗教活動	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
29	インターネットでの情報収集・発信	☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
30		☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい
31		☐ やっていた ☐ 今行っている ☐ 今後取りくみたい

■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)華道の免許を活かして、人に教えたい

3

目標を持って取り組もう

- 行い続けたい事や新たに始めてみたいことなどを目標にして、その目標を達成するために必要な取り組みを書き出し、そして一定の期間がきたら、自己評価を行いましょう。

【私のプラン】

作成日

年

月

日

■私の生活の目標

(例)グラウンドゴルフに1年間休まずに通う。

- 上記の目標を達成するためにご自身で取り組むことを書き出してみましょう。半年後、1年後に目標が達成できたかを振り返り、自己評価をしてみましょう。

■目標を達成するために取り組むこと

(例)毎日30分散歩する

	実行度	☐ できた	☐ まあまあ	☐ できていない
	満足度	☐ 満足	☐ まあまあ	☐ 不満足
	実行度	☐ できた	☐ まあまあ	☐ できていない
	満足度	☐ 満足	☐ まあまあ	☐ 不満足
	実行度	☐ できた	☐ まあまあ	☐ できていない
	満足度	☐ 満足	☐ まあまあ	☐ 不満足
	実行度	☐ できた	☐ まあまあ	☐ できていない
	満足度	☐ 満足	☐ まあまあ	☐ 不満足

- みんなに知っておいてほしいことや家族や友人に応援してほしいこと、活用する教室やサービスなどがあれば記載しましょう。

■ みんなに知っておいてほしいこと

(例)腎臓が悪いので、生野菜が食べられないことを知っておいてほしい。

■ 家族や知人に応援してほしいこと

● 誰に

(例)妻

● どんなことを

(例)一人の散歩は寂しいので、一緒に歩いてほしい。

■ 活用する教室やサービス等

● どこに

(例)いきいき百歳体操

● どんなことを

(例)地域の集まりに参加し、運動したい。

4

運動や活動の記録をしよう

感染対策を行いながら介護予防に取り組みましょう

◎通いの場に参加するときの注意点

- ☐ 毎日体温を計測し、
体調を確認しましょう。
- ☐ 発熱がなくても、体調が悪いときは
休みましょう。
- ☐ 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- ☐ こまめに、水と石けんで丁寧な
手洗いをこころがけましょう。
- ☐ 1 時間に 2 回以上換気をしましょう。
- ☐ 互いの距離は手を伸ばしても届かない距離
を確保しましょう。
- ☐ 会話をするときは正面に立たないように
しましょう。



筋力アップのために！

生駒市では家でもできるように、
「イスにすわってできる体操」を作成しました。
ぜひご活用ください。



介護予防の取り組みに参加したら
活動場所と日付を記入しましょう

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

4

運動や活動の記録をしよう

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

介護予防の取り組みに参加したら
活動場所と日付を記入しましょう

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

活動場所【 】

/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/
/	/	/	/

5

健康管理をしよう

● 身長 cm 体重 kg

● 日頃の血圧 / mmHg
(降圧剤 有・無)

● 食事の摂取 回/日

● 1日の水分摂取量 ml/日

● 1日の排尿回数 回/日



日中 回・夜間 回 (利尿剤 有・無)

● 排便習慣 回/ 日 (便秘薬服用 有・無)

● 睡眠 時間 (睡眠薬服用 有・無)

● 歯磨き 回/ 日 (食前・食後・睡眠前)

加齢によって全身の筋肉量は1年で1%低下し、ベッドの上で一日寝ているとたった1日で0.9%もの筋肉量が低下するといわれています。

セルフケアに取り組むことにより、
健康な状態を維持しましょう。



●握力は全身の筋肉量の目安になります。

握力を測定しましょう。（右・左）

初回	3か月後	6か月後	9か月後	1年後
(/)	(/)	(/)	(/)	(/)



握力 男性26kg 女性18kg

（※参考：75歳の人のめやす）

※握力計、血圧計は生駒市役所地域包括ケア推進課や
生駒市内の地域包括支援センターに設置しています。

6

脱水を防ぎましょう

高齢者は脱水を起こしやすいため
水分摂取が大切です！

I 身体の中での水分の働き



① 運搬

酸素や栄養分を身体中に運び、老廃物を体外へ出す。

② 体温調節

皮膚への血液の循環を増やし、汗を出して体温を一定に保つ。

③ 環境維持

新陳代謝がスムーズに行われるよう、体液の性状を一定に保つ。

II 高齢者は脱水を起こしやすい！

① 身体の水分量が減る

年をとると、筋肉量が減るとともに、体内の水分量も失われます。

② 腎臓の機能が低下する

腎臓は食べ物などを消化した後に残った毒素や老廃物を尿と一緒に排出する機能を持っていますが、年をとると、この腎臓の機能が低下します。そのため、老廃物を排出するためにはより多くの尿量が必要になるため、身体の水分も失われやすくなります。

③ 感覚機能が低下する

年をとると、身体の中の水分が不足していても、喉の渇きを感じにくくなるという傾向があります。

④ 利尿剤の影響

高齢者は代謝機能が低下しているため、薬物の影響を受けやすく、慢性心不全や高血圧の治療薬として使用される利尿剤に関しては、脱水症の危険因子となりうるので注意が必要です。

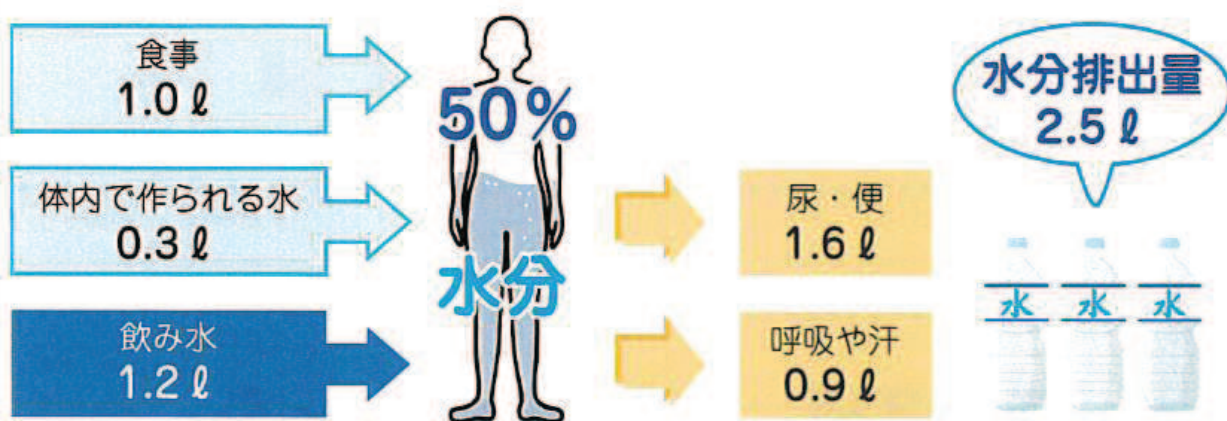
Ⅲ 脱水予防

1 講 体重60kg⇒30kg分が水分です

高齢者のからだの50%は水分で作られており（成人の場合は60%）、からだの大半を水分が占めていることになります。

2 講

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5ℓもの水分が失われています。ただし、食事中的水分や体内で作られる水の量は1.3ℓのみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2ℓの不足となってしまいます。



※医師から水分摂取について指示がある場合は、それに従う必要があります。

3 講 水分を20%失うと死亡の恐れ

水分摂取が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

4 講 のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



5 講 ビール10本で11本分

アルコールには利尿作用があります。

例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出します。



6 講 あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中もたくさん汗をかいています。

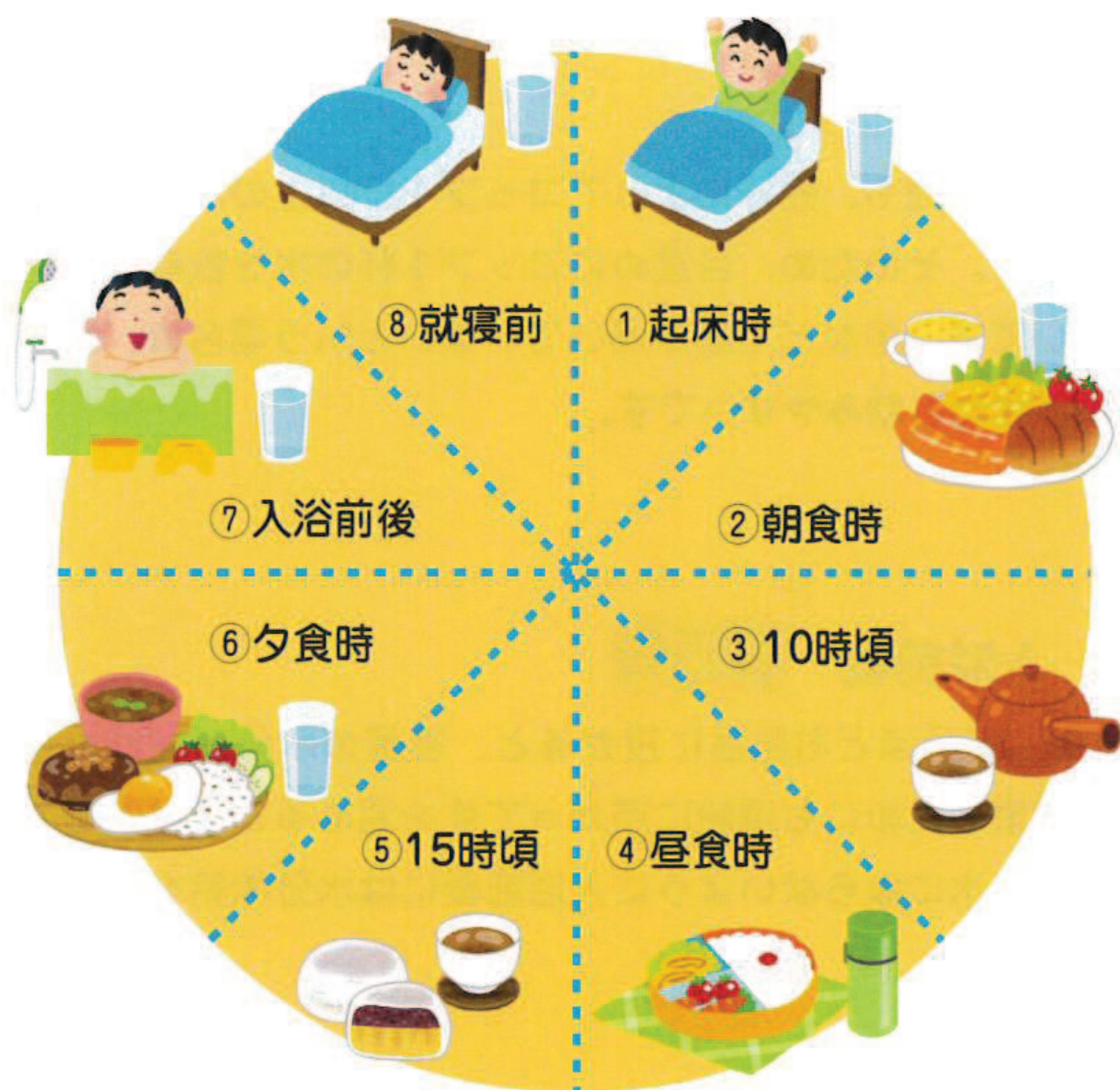
そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。

日頃から、健康のためこまめに水を飲むことも大切ですが、「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣をつけましょう。

あと2杯！



Ⅳ のどが渴いてなくても、時間がきたら飲む !!



水分を摂取する際は、1度に多くの水を飲んでも効果はありません。胃が吸収できる1回の水分摂取量は、200～250mlなので、コップ一杯程度の水分を1日に6～8回に分けて飲むようにしましょう。寝る前や入浴前後など、水分が失われるときや飲む時間を決めておくとうかりやすいですね。暑い季節や運動中・運動後などは、通常よりも多くの水分が必要となります。

V 特に水分補給をした方が良いタイミング

■ 寝起き



寝ている間も、発汗によってコップ1杯以上の水分を失っています。そのため、目覚めにコップ1杯の水を飲むのが望ましいです。冬などで喉が渇いていないという場合は、温かい飲み物だと飲みやすいです。

■ 入浴前後



10～15分ほどお風呂に浸かると、多量の水分が失われます。健康のためにも湯船に浸かって体を温めることは大切ですが、脱水にならないように入浴前後には水分補給を忘れずに。

■ 寝る前



寝ている間に発汗によって失う水分を、寝る前にも補給しておきましょう。

上記タイミングで水分を摂った上で、食間などにもコップ1杯の水を1～3回ほど飲めば、1日に必要な水分量が摂取できます。

Ⅵ 水分補給に適した飲み物

お勧めは「**水、お茶**」です。
ノンカロリーで手軽に摂取できます。



【注意】

多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適していません。

Ⅶ 自家製経口補水液について



暑い季節や運動の後など、大量の汗をかいた後には
経口補水液で水分やミネラルを補いましょう。

作り方

水 1,000ml + 塩 1 ~ 2 g + 砂糖 適量

※好みによってレモン汁などを加えてもよい。

💀 食中毒に注意！

- ・きれいな容器に保存し、直接口をつけず、コップに注いで飲みましょう。
- ・作ったものは冷蔵庫に入れ、その日のうちに飲み切るようにしましょう。

Ⅷ「かくれ脱水」チェック法



(1) 爪の色をチェック！

- ☐ 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。

(2) 手の甲をつまんでみる

- ☐ 脱水状態の場合「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない。

(3) 尿の回数、色をチェック

- ☐ おしっこの回数がいつもより減っている。
尿の色が濃くなっている。

(4) その他の症状

- ☐ 口の中が乾燥している。
- ☐ 舌が白いものに覆われている。
- ☐ 手足が冷たくなっている。
- ☐ わきの下が乾いている。

1つでもあてはまると…

**脱水が進んでいたり、
水分不足の可能性あり！**

厚生労働省ホームページ「健康のため水を飲もう講座」、
環境省ホームページ「熱中症環境保健マニュアル 2018」、
生駒市ホームページ「熱中症を予防しよう」から抜粋し一部改訂

生駒市の地域包括支援センター

みなさんのお住まいの地域を担当する地域包括支援センターは下記のとおりです。

● 生駒市フォレスト地域包括支援センター（軽費老人ホーム長命荘内）

住 所 北田原町2429-4

TEL 0743-78-4888

担当地域 高山町、ひかりが丘、北田原町、西白庭台、鹿畑町、
美鹿の台、鹿ノ台全域

● 生駒市阪奈中央地域包括支援センター（阪奈中央病院北隣）

住 所 俵口町444-1

TEL 0743-73-9448

担当地域 南田原町、喜里が丘1～3丁目、生駒台南、生駒台北、新生駒台、
松美台、俵口町の一部（阪奈道路以北）

● 生駒市東生駒地域包括支援センター（東生駒病院隣）

住 所 辻町53

TEL 0743-75-3367

担当地域 辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘

● 生駒市社会福祉協議会地域包括支援センター（デイサービスセンター幸楽内）

住 所 北新町3-1

TEL 0743-73-7272

担当地域 北新町、俵口町の一部（阪奈道路以南）、東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台

● 生駒市梅寿荘地域包括支援センター（総合支援センターあずさ内）

住 所 西旭ヶ丘12-3

TEL 0743-74-8134

担当地域 山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、本町、元町1～2丁目、
山崎新町、仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒1～4丁目、東生駒月見町、
東菜畑1～2丁目、中菜畑1～2丁目、西菜畑町、菜畑町、緑ヶ丘、萩原町、
藤尾町、西畑町、鬼取町、小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、青山台

● 生駒市メディカル地域包括支援センター（介護老人保健施設優楽内）

住 所 小瀬町324-2

TEL 0743-77-7766

担当地域 菟分町、さつき台1～2丁目、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、
乙田町、萩の台1～5丁目、翠光台

住 所 あすか野北2丁目12-13

TEL 0743-71-3500

担当地域 上町、白庭台1～6丁目、真弓1～4丁目、真弓南1～2丁目、あすか台、
あすか野南1～3丁目、あすか野北1～3丁目、北大和1～5丁目、上町台

介護予防の10箇条

- その1 人々とできるだけ多くの会話をする
- その2 自分で出来ることは何でも自分でする
- その3 自分自身のこれまでを自分でほめる
- その4 自分に合った出番を自分でつくる
- その5 周囲の人々や小さな出来事に感謝する
- その6 後継者に引き継ぎたい大切なものをもつ
- その7 生きがいは状況により早めに切り替える
- その8 からだが硬くなりがちでも心は柔らかにする
- その9 心細くなったときは誰かに甘える
- その10 病気・ケガに先回りして健康に気をつける

～長野県泰阜村～要介護高齢者発生要因に関する調査研究より

生駒市 地域包括ケア推進課

〒630-0288 奈良県生駒市東新町8-38

TEL 0743-74-1111（代表）

発行：令和4年4月