



生駒市

介護予防手帳

【平成 年度版】

年 月 日交付

氏名

～この手帳の活用について～

この手帳は、あなたが住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていくことを願い作成したものです。

生駒市も高齢化が進み、団塊の世代が後期高齢者(75歳)となる2025年には、高齢者数は35,686人と見込まれており、高齢化率は29.3%と推計されています。

認知症高齢者の方も高齢化の伸びにつれ、増えていくことが懸念されていますので、介護予防や認知症予防に関心を寄せていただき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、日々を過ごしていただきたいと考えております。そのためには、今、あなたが大切にしている家庭や地域での役割、趣味や楽しみごとを続けていく上での気力や体力を維持することが重要です。

しかしながら年齢を重ねるごとに体力の低下を感じ、出かける機会が少しずつ減っていき、徐々に活動範囲が狭くなり、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あきらめてしまい家の中で過ごすことが増えていく高齢者は少なくはありません。

ぜひとも日々の生活を振り返り、人との触れ合いを感じながら、これからも続けていけそうなことや、もう一度、新たに活動を始めてみたいこと等を考えてみましょう。

また、介護予防手帳の裏面にご紹介する「介護予防の10箇条」を皆様にも意識していただき、健康長寿を目指していただきたいと考えています。

◎ご不明な点がありましたら、現在お住いの地域の【地域包括支援センター】(巻末)にお問い合わせください。

手帳の構成

この手帳は4つの項目から構成されています

1 日頃、行っていることや 興味・関心ごとの確認

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

2 過去・現在・未来の私

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。

3 私のプラン

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組みを書きましょう。

4 活動記録

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。

【健康講座 ～脱水を防ぎましょう～】

第1講 体重60kg=36kg分

体の約60%(成人男性の場合)は、水分で作られています。
例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めています。

第2講 1日2.5L必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5L(※1)もの水分が失われています。ただし、食事中の水分や体内で作られる水の量は、1.3L(※2)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うのです。

※1…尿・便 1.6L+呼吸や汗 0.9L ※2…食事 1.0L+代謝水 0.3L

第3講 20%失うと死亡の恐れ

水分摂取量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の要因の一つといわれています。

5%失うとぼんやりする、ふらふらするなどの脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと筋肉のけいれん、循環不全が起こります。

20%失うと死に至ります。

第4講 ビール10本で11本分を排出することに

アルコールや多量のカフェインを含む飲料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てしまいます。

第5講 目覚めの1杯、寝る前の1杯の水を飲む習慣をつけましょう

入浴中や就寝中もたくさんの汗をかいています。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。目覚めの一杯、寝る前の一杯のあと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。

【日頃の健康チェック】

● 日頃の血圧 / mmHg

● 食事の摂取 回 / 日

● 1日の水分量 合計 cc

(ご自分の普段使いのコップを測ってみましょう。)

(例)コップ

⇒計量カップ⇒200cc等

毎回の食事時に各1杯⇒200cc×3=600cc

コーヒーを2回⇒400cc

味噌汁1日2回⇒300cc 合計1300cc



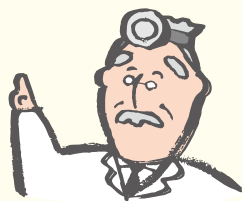
● 1日の排尿回数 回

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)



1

日頃、行っていることや興味・関心ごとの確認

● 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	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
2	料理を作る	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
3	掃除をする	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
4	洗濯物を干す	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
5	お風呂に入る	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
6	身支度をする	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
2	コグニサイズ教室	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
3	わくわく教室	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
4	高齢者サロン	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
5	脳の若返り教室	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
6	ひまわりの集い	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
7	寿大学	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
8	囲碁・将棋	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
9	ボランティア活動	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
10	地域活動（自治会・老人会等）	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
11	グラウンドゴルフ	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
12	山登り・ハイキング	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
13	ノルディックウオーク	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
14	散歩	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
15	畑仕事・家庭菜園	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 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	編物・読書	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
2	音楽鑑賞	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
3	映画・観劇等	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
4	カラオケ・歌	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
5	温泉・旅行	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
6	写真	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
7	動物の世話	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
8	お茶・お花	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
9	孫の世話	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
10	友達とおしゃべり	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
11	競馬・競輪・パチンコ	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
12	お参り・宗教活動	<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
13		<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
14		<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 今後取りくみたい
15		<input type="checkbox"/> やっていた <input type="checkbox"/> 今行っている <input type="checkbox"/> 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

2

過去・現在・未来の私

- 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：グラウンドゴルフで県大会優勝を目指して頑張ります。

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】

3

私のプラン（目標と取り組むこと）

- 行い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

3

私のプラン (知っておいてほしいこと、応援してほしいこと)

- 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。

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

■活用する教室やサービス等

●どこに

(例)・シルバー人材センター
・コグニサイズ

●どんなことを

(例)・トイレと浴室の掃除をお願いしたい。
・認知症予防の取り組みに参加したい。

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

■専門職やボランティア等からのアドバイスを記載してもらいましょう

●職種

(例)地域包括支援センター

●アドバイスの内容

(例)膝の治療が終わり、痛みの緩和に応じて、少しずつ
ご自身でできる家事動作を身につけていきましょう。

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4 活動記録

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【 】

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



活動場所【 】

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

活動場所【 】

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

活動場所【 】

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

活動場所【 】

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

/	/	/	/
---	---	---	---

4 活動記録

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【 】

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

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**（東生駒病院内）
 - 住所 辻町4-1 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案内）
 - 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案内）
 - 住所 小瀬町324-2 TEL 0743-77-7766
 - 担当地域 荻分町、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
- **生駒市あすか野北地域包括支援センター**（総合支援センターあすか野北内）
 - 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

生駒市高齢施策課 地域包括ケア推進室

〒630-0288 奈良県生駒市東新町8-38

TEL 0743-74-1111（代表）

発行：平成28年4月