

介護予防手帳

『これからの人生』

楽しむために、今日からできること

いつまでも

心も体も健康に



名前

介護予防手帳の目的と活用

介護予防手帳は、自分が健康に配慮した生活を送りながら、自己管理することを目的に活用する手帳です。日頃の生活を振り返り、今後の目標を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。地域で参加した体操教室やサークル活動、自主的に取り組んだ運動の内容などを記入しいつでも見返せるようご活用下さい。

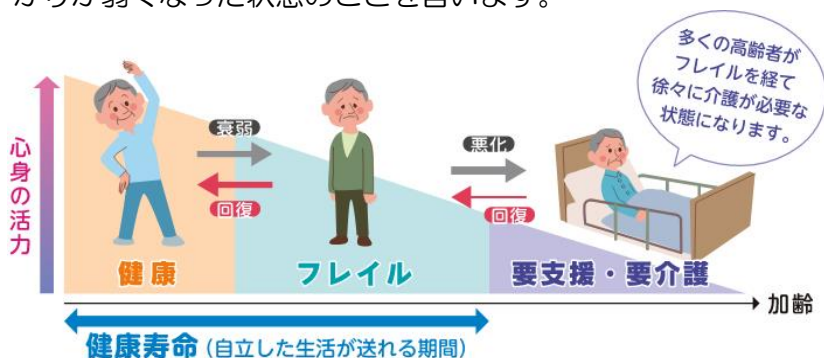
----- 目次 -----

◇フレイルについて	2
◇フレイル予防	
運動	3
栄養・口腔・社会とのつながり	4
◇私の健康管理、いきいきプラン.....	5
◇介護予防活動記録	6～10

介護予防とは介護が必要にならないために、心身機能の衰弱を予防・回復する取り組みです。近年、介護予防と同じくフレイル予防ともいわれ広く周知されてきています。

🌸 フレイルってご存じですか？

フレイルとは加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。



対策をしないと介護が必要となる可能性が高い状態ですが、早めに対策を行い、生活習慣を見直すことで予防や改善が期待できます。

🌸 いつまでも健康でいるためには

＼フレイル予防の3つの柱／

日々の生活で早めに気づき生活を見なおすことで**予防**することができます。

よく食べ・よく動き・
よく笑う無理せず楽し
く続けることが重要です。



フレイル予防 ポイント1

からだを動かす



年齢を重ねると、動くと体が負担に感じるなど体力・筋力の低下を感じやすくなります。年齢を重ねても、筋力は向上します。筋肉を鍛える運動を週1回続けることで、筋力向上の効果があります。生活の中に運動を入れることを習慣としましょう。

＼フレイル予防の体操紹介／

運動習慣のある方	運動習慣をつけたい方	運動がおっくうな方
 ゆっくり3分+速歩き3分の インターバル速歩	 朝のラジオ体操	 片足立ち1分

※インターバル：間隔

地域で運動を行っているグループなどに参加して、みんなと一緒に続けてみましょう。



フレイル予防 ポイント2

栄養・口腔



バランスの良い食事と口腔機能の維持！毎日の食事には筋肉のもととなる魚・肉・卵・大豆製品や骨を強くする牛乳・乳製品を多く摂りましょう。よく噛むことも重要です。

**一汁三菜の献立の意識
と減塩を心掛けましょう**



フレイル予防 ポイント3 社会とのつながり



元気に過ごすために、人や町とつながりましょう。外出の機会を作るなど、自分に合った活動で、楽しさ・やりがい・地域貢献を大切にしましょう。

1日1回は外出しましょう
(閉じこもり・孤立予防)





私の健康管理

記録日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
体脂肪	%	%	%	%	%
血圧最大	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
血圧最小	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg

身長 cm （令和 年 月 日 測定）



いきいきプラン

運動や食事、お口のケア、交流等の介護予防を参考に、いきいきとした生活が今後も送れるように、短期間と長期間で今後の自分をイメージし目標立てをしてみしましょう！

短期目標(3か月後…)



達成度 %



満足度：満足・普通・不満

長期目標(6か月後…)



達成度 %



満足度：満足・普通・不満



	実施日	活 動 内 容
例	7月7日	かるが〜るプラザ
例	7月8日	朝のウォーキング 30分
1	月 日	
2	月 日	
3	月 日	
4	月 日	
5	月 日	
6	月 日	
7	月 日	
8	月 日	
9	月 日	
10	月 日	
11	月 日	
12	月 日	
13	月 日	
14	月 日	
15	月 日	
16	月 日	
17	月 日	
18	月 日	
19	月 日	
20	月 日	

介護予防活動記録

	実施日	活 動 内 容
21	月 日	
22	月 日	
23	月 日	
24	月 日	
25	月 日	
26	月 日	
27	月 日	
28	月 日	
29	月 日	
30	月 日	
31	月 日	
32	月 日	
33	月 日	
34	月 日	
35	月 日	
36	月 日	
37	月 日	
38	月 日	
39	月 日	
40	月 日	



	実施日	活 動 内 容
41	月 日	
42	月 日	
43	月 日	
44	月 日	
45	月 日	
46	月 日	
47	月 日	
48	月 日	
49	月 日	
50	月 日	
51	月 日	
52	月 日	
53	月 日	
54	月 日	
55	月 日	
56	月 日	
57	月 日	
58	月 日	
59	月 日	
60	月 日	

メモ

介護予防活動記録

	実施日	活 動 内 容
61	月 日	
62	月 日	
63	月 日	
64	月 日	
65	月 日	
66	月 日	
67	月 日	
68	月 日	
69	月 日	
70	月 日	
71	月 日	
72	月 日	
73	月 日	
74	月 日	
75	月 日	
76	月 日	
77	月 日	
78	月 日	
79	月 日	
80	月 日	



	実施日	活 動 内 容
81	月 日	
82	月 日	
83	月 日	
84	月 日	
85	月 日	
86	月 日	
87	月 日	
88	月 日	
89	月 日	
90	月 日	
91	月 日	
92	月 日	
93	月 日	
94	月 日	
95	月 日	
96	月 日	
97	月 日	
98	月 日	
99	月 日	
100	月 日	

メモ

冊目

住み慣れた涌谷で、いつまでも元気に



介護予防手帳

発行：令和4年6月

作成：社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

地域福祉課 地域支援係

地域支援・ボランティアセンター

〒987-0121

宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦192

TEL：0229-43-6661



協力：涌谷町町民医療福祉センター

リハビリテーション室

TEL：0229-43-5111

涌谷町福祉課包括支援班

TEL：0229-25-7903

