

はじめに



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、「セルフマネジメント(自己管理)」するためのものです。

日頃の生活を振り返り、今後の目標と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。

健康に関する講座や、体操など地域での活動をするときは、持って行きましょう。

介護予防の必要性

年を重ね、心身機能が低下するのは仕方がないと思いませんか。

また、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや外出をしなくなっていますか。

身体や頭を使わない生活は、筋力や体力、気力が低下してしまい、要介護状態や認知機能の低下にもつながります。

介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人も今の状態を維持、改善していけるようにする取り組みです。早めに老化のサインに気づき、日常生活のなかに、介護予防活動を取り入れ、いつまでも自立していきいきとした暮らしをしていきましょう。

INDEX

私の情報 4

健診・検診の記録 6

健康診査・がん検診等の記録 6

高血圧について 7

高血圧症の予防 7

血圧の正しい測り方 8

フレイルについて 10

フレイルってなに? 10

簡単フレイルチェック 10

フレイル予防 11

フレイル予防 3つの柱 11

フレイル予防(栄養) 12

フレイル予防(口腔) 14

口腔体操(口周りと舌の筋肉を鍛える) 15

フレイル予防(運動) 16

足腰を鍛えるおススメ体操 16

認知症予防 18

認知症とは 18

認知症の早期発見・早期対応 19

認知症予防 20

広 告

生活習慣病・予防接種・健康診断まで皆様の健康維持・増進に努めてまいります



さくらい・鈴木クリニック

内科・眼科・循環器内科・小児科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:00 ● ● ● ● ● ● / /

16:00~19:00 ● ● ● / ● / / /

◆休診日/木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

〒492-8145 稲沢市正明寺2-17-5

TEL.0587-23-0077

介護予防事業～フレイル・認知症予防に興味のある方へ～ .. 21

脳と身体健康体操～フレイルを予防しよう～	21
短期集中予防サービス	22

普段していること、興味のあること 23

普段していることや興味の確認	23
----------------------	----

私のやってみたいこと 25

私のやってみたいこと①	25
私のやってみたいこと②	26

利用しているサービス・サロン 27

利用しているサービス・サロンなど	27
------------------------	----

私の取り組み記録 28

地域包括支援センター 30

地域包括支援センター～高齢者が安心して暮らすための相談窓口です～	30
--	----

● 広告事業者一覧	32
● リフォーム、バリアフリー化について	33



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

広 告



24時間365日、看護師が常駐。
※ほくと訪問看護ステーションにて対応
1日も途切れることのない、安心のケア
住宅型有料老人ホーム

ナーシングホーム北斗 稲沢西
稲沢市一色中屋敷町136
☎0587-50-4910
(受付時間9:00～18:00)

ナーシングホーム北斗 稲沢東
稲沢市奥田井之下町160
☎0587-21-4910
(受付時間9:00～18:00)



お家の終活

- ✓ 不用品の買取
- ✓ 荷物の仕分・移動・処分
- ✓ 家屋の解体
- ✓ 庭じまい

HOKUTO 株式会社 北斗
お電話でのお問い合わせ ☎0120-88-4910

私の情報

私の情報

記入日 . .

ふりがな				性 別
氏 名				男・女
生年月日	大正・昭和	年	月	日
住 所	〒			
連絡先				

緊急連絡先	お名前	ご関係	電話番号
①			
②			
③			

広 告

診療案内 ●内科一般 ●内分泌疾患 ●糖尿病 ●その他代謝疾患 ●検診 ●予防接種

きむら内科
内分泌・糖尿病クリニック

KIMURA CLINIC
SINCE 1966

「分かりやすく」、「安心感」のある
診療を目指します。

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 受付時間【午前】/ 8:45~11:45	●	●	●	—	●	●
15:00~18:00 受付時間【午後】/ 14:45~17:45	●	●	●	—	●	—

■休診日/木曜・日曜・祝日・土曜午後

まずは受診前にお電話ください

TEL 0587-23-2520
〒492-8215 稲沢市大塚北9丁目79番1

予約
優先

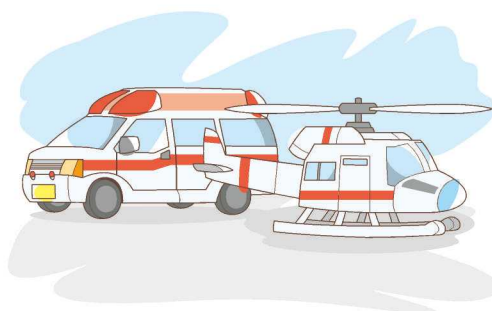


かかりつけの医療機関	名 称	電話番号
医院・病院①		
医院・病院②		
歯医者		
薬 局		

これまでにかった病気 (時期・手術歴の有無など)	飲んでいる薬・医師からの指示・ 気をつけること	医院・病院

■救急車が来たときなどに伝えたいことがあれば、ご記入ください。

(例) 薬剤アレルギー、食品アレルギー など



健診・検診の記録

健康診査・がん検診等の記録

生活習慣病の早期発見、自分の体の状態を知るために、健康診査を毎年受けることが大切です。また、生涯のうちに約2人に1人ががんにかかると言われています。早期発見、早期治療により完治できる場合もあります。定期的ながん検診を受けましょう。自己管理のために、健康診査・がん検診などの受診履歴を記録しましょう。

健診・検診の記録

健診・検診を受けた年度	受けた健診・検診の日付を記入し、結果に○をつけましょう			
例 令和7年度	7/1	特定健診・後期高齢者健康診査(異常なし/要指導/要医療)		
	7/1	肺がん検診(異常なし/要精密検査)	/	前立腺がん検診(異常なし/要精密検査)
	7/1	胃がん検診(異常なし/要精密検査)	9/1	子宮がん検診(異常なし/要精密検査)
	7/1	大腸がん検診(異常なし/要精密検査)	9/1	乳がん検診(異常なし/要精密検査)
年度	/	特定健診・後期高齢者健康診査(異常なし/要指導/要医療)		
	/	肺がん検診(異常なし/要精密検査)	/	前立腺がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	胃がん検診(異常なし/要精密検査)	/	子宮がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	大腸がん検診(異常なし/要精密検査)	/	乳がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	骨粗しょう症検診(異常なし/要観察/要精密検査)		
年度	/	特定健診・後期高齢者健康診査(異常なし/要指導/要医療)		
	/	肺がん検診(異常なし/要精密検査)	/	前立腺がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	胃がん検診(異常なし/要精密検査)	/	子宮がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	大腸がん検診(異常なし/要精密検査)	/	乳がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	骨粗しょう症検診(異常なし/要観察/要精密検査)		
年度	/	特定健診・後期高齢者健康診査(異常なし/要指導/要医療)		
	/	肺がん検診(異常なし/要精密検査)	/	前立腺がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	胃がん検診(異常なし/要精密検査)	/	子宮がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	大腸がん検診(異常なし/要精密検査)	/	乳がん検診(異常なし/要精密検査)
	/	骨粗しょう症検診(異常なし/要観察/要精密検査)		

広 告



電話でのお問い合わせは
0587-36-0701

内科・呼吸器内科 伸医院
SHIN CLINIC

◆予防接種・健康診断・往診◆

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00~ 7:00	●	●	/	●	●	/

休診日
日曜日・祝日

〒492-8452 稲沢市西溝口町郷東54

伸医院

高血圧について

高血圧症の予防

■血圧は健康のバロメーター～高血圧症を予防しよう～

循環器・脳血管疾患の大きな危険因子となるのが高血圧です。特に高血圧の人は、脳卒中になる危険が高く、その後遺症などによって手厚い介護が必要となります。

人生最後まで自分らしく生活していくために、持病と上手に付き合い、悪化しないよう心がけ、「脳卒中」のような病気にならないように注意しましょう。



診察室血圧(※1)が**140/90**mmHgを超えたら、
家庭血圧(※2)が**135/85**mmHgを超えたら、
高血圧と診断します。

※1:病院やクリニックなどで測る血圧

※2:自宅で自分で測る血圧

一般向け「高血圧診療ガイドライン2019」解説冊子より

- ① 健診や日々の
血圧測定で
数値の把握



- ② 血圧が高め
ならすぐに
診察を



- ③ 減塩、バランス
の取れた食事



- ④ 適度な運動



■冬場は、ヒートショック にご注意を！

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

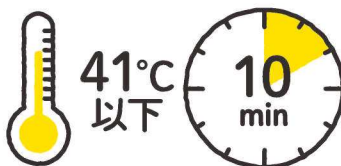


●ヒートショックを防ぐ6つのポイント

①脱衣所・浴室は事前に暖める



②入浴は41度以下、10分以内



③立ち上がるときは、ゆっくりと



④食後1時間以内・飲酒後の入浴はNG



⑤かけ湯をしてからお湯に浸かる



⑥入浴前に水分を摂り家族に一声かける



血圧の正しい測り方

正しい測定方法は？

朝	●起床後1時間以内
	●トイレに行ったあと
	●朝食前
	●降圧剤の服用前
夜	●寝る前
	●入浴や飲食の直後は避ける



測定回数は？ 朝・夜それぞれ2回測定しましょう！

測定するときのポイント



- ①イスに座って1～2分たってから測定する
- ②薄手のシャツ1枚なら着たままでもOK
- ③カフ(腕帯)は心臓と同じ高さで測定する

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in a bun, wearing a yellow shirt. She is sitting on the ground with her right arm in a white cast, resting it on her left leg. There are small red marks on the ground near her casted arm.[illegible]

高血圧について



フレイルについて

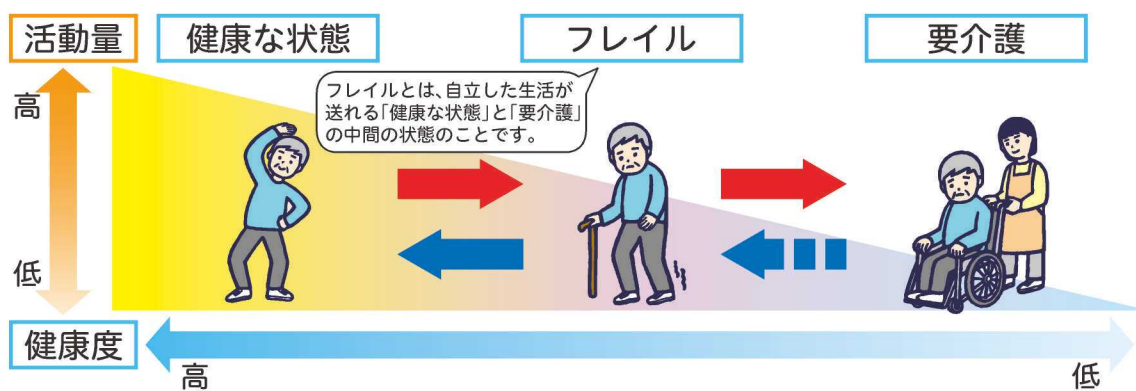
フレイルってなに？

年齢を重ね、心身の機能や、社会的なつながりが弱くなった状態のことを「フレイル」といいます。

「フレイル」の段階で、早期に生活習慣を見直すことで、フレイルの進行を防ぎ、自立した生活を続けることができます。

まずは「フレイル」のチェックをしてみましょう！

フレイルについて



フレイルのサインを見過ごさないことが大切！

簡単フレイルチェック

1	6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか	はい(1点)	いいえ(0点)
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい(1点)	いいえ(0点)
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい(0点)	いいえ(1点)
4	5分前のことが思い出せますか	はい(0点)	いいえ(1点)
5	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしましたか	はい(1点)	いいえ(0点)

●結果の見方

0点 健康

1～2点 プレフレイル(フレイル予備軍)

3点以上 フレイル

〔引用:Yamada M and Arai H: J Am Med Dir Assoc 16 (11):1002.e7-1002.e11.2015〕

→フレイル・プレフレイルの結果が出た方は、今が回復のチャンス。

生活習慣を見直し改善することで、衰え始めた機能の維持や回復ができます。

フレイル予防

フレイル予防 3つの柱

「運動」・「食生活」・「社会参加」の3本柱が大切で、どれもが不可欠です。
それに口腔ケアをプラスして、毎日の生活のなかで意識して習慣にしましょう。



食生活(P12参照)

- ・定期的に体重を計測し、体重減少に気をつけましょう。
- ・タンパク質をとることを意識し、毎日、7品目以上の食品を食べましょう。

美味しくご飯を
いつまでも
食べられるために！
+ お口のケア
(オーラルフレイル予防
P14参照)

運動(P16参照)

- ・ウォーキングなどの有酸素運動や、筋力トレーニング、バランス訓練がおすすめです。
- ・今より10分多く身体を動かすことを意識しましょう。

社会参加

- ・社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口になります。
- ・自分が得意なこと、できることを見つけて、社会とのつながりを持ち続けましょう。



広告

くるみ調剤薬局 処方せん
いなざわ店

営業時間 月・火・水・金 9:00~19:30
木・土 9:00~12:30

定休日 日・祝

稲沢市重本1-54 ☎0587-58-5411

フレイル予防(栄養)

■食生活のポイント

1) 体重減少に気をつけましょう！

シニア世代の極端な体重の減少は、低栄養を発見するための大事なポイントです。

今、食べている食事の量が不足し、低栄養状態になっていないか定期的に体重をはかりましょう。

◎自分の栄養状態を知るために、BMIを計算してみましょう

$$\text{体重} \quad \boxed{} \text{ Kg} \div \text{身長} \quad \boxed{} \text{ m} \div \text{身長} \quad \boxed{} \text{ m} = \boxed{}$$

BMI (Body Mass Index) は、やせか肥満かなどの体格を知る指標です。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

例 体重57kg、身長160cm(1.6m) の人の場合
 $57(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 22.3$

BMI(数値の範囲)肥満度の判定

18.5未満	低体重
18.5以上25未満	標準体重
25以上	肥満

2) 毎日、7品目以上の食品を食べましょう！

からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4つ以上、できれば7つ以上を目指しましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく！」



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する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です。

3) たんぱく質をしっかりととりましょう！

たんぱく質の量
1食分の目安は、
「**大きさ**も**厚み**も指
を除く「手のひら
1枚」。



●1日に必要なタンパク質：食品の例

- 肉** 薄切り肉3枚(約60～70g) 
- 魚** 1切れ(約80g) 
- 卵** 1個(約50g) 
- 牛乳** 約200ml以上 
- 豆腐** 3分の1丁(約100g) 

この中から
1日で3つ以
上毎食、違う
食材をとる
ように心が
けましょう。

※腎臓や肝臓などに持病のない方の目安になりますので、持病のあるか
たは主治医にご相談ください。

4) みんなでおいしく、楽しく食べましょう！

食べることは、身体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。会話を楽し
みながら、家族や友人・知人と一緒に食べる機会を大切にしましょう。

体重記録表 月に1回は、体重を測り、体重減少がないかを確認しましょう。

日にち	体重(kg)	日にち	体重(kg)
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

フレイル予防(口腔)

■オーラルフレイルってなに？

むせる、食べこぼす、噛めない食品が増えたなど、高齢期の口腔機能の衰えを「**オーラルフレイル**」といいます。歯と口の状態が悪くなると、栄養をとりにくくなることで筋肉量や筋力が低下して活動量が減少、さらに食欲がなくなるなどの悪循環を引き起こし、フレイルの状態を招きやすくなります。

◎オーラルフレイルは全身の衰えのきっかけに！



①～⑤の中で2つ以上当てはまる場合はオーラルフレイルのおそれがあります。かかりつけの歯科医に相談したり口腔ケアを積極的に行ったりして、回復に努めましょう。

「オーラルフレイル 3学会合同ステートメント」(2024年)より

■お口のケア(オーラルフレイル予防)のポイント

- 1 日に2回以上、歯を磨く。義歯の汚れを落とす。
- よく、噛んで食べる。
 - 噛み応えのある食材を使用すると、噛む、飲み込む筋肉が鍛えられる。
 - 唾液がよく出るようになる。
- お口の体操をする。(P15参照)
- 定期的に歯科検診を受け、お口の状態を確認する。

口腔体操(口周りと舌の筋肉を鍛える)

■パタカラ体操

食前にやって誤嚥を防止しましょう！

パ

くちびるを
破裂させるように

パ
パ
パ



上下の唇

タ

舌の先を
歯切れよく

タ
タ
タ



舌の先

カ

舌の奥をのどに
押し付けるように

カ
カ
カ



舌の奥

ラ

舌の先を
丸めて

ラ
ラ
ラ



舌を反らせる

- ①一文字ずつ5回連続して発音(パパパパパ、タタタタタ…)
- ②パタカラを5回連続して発音(パタカラ、パタカラ…)

■あいうべ体操

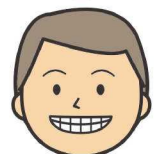
いきいきとした口元を保つための体操です
1日に1セット10回を3回行いましょう

あ



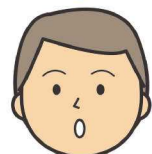
「あ～」と声を出し
ながら口を大きく
開いて1秒キープ

い



「い～」と声を出しな
がら口を横に広げて
1秒キープ

う



「う～」と声を出しな
がら口をすぼめて
1秒キープ

べ



「べ～」と舌を少し強
めに前下に出して
2～3秒キープ

公益社団法人愛知県歯科衛生士会リーフレット「健康の秘訣はお口の健康から!～オーラルフレイル予防・改善プログラム～」より抜粋



ぶくぶくうがいも
お口の体操になってお勧め！

フレイル予防(運動)

■歩くなど有酸素運動をしましょう

フレイル予防には、積極的に体を動かすことが大切です。おすすめの運動のひとつが、ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動です。体への負担が少なく、心肺機能の向上にも役立つため、10分間でいいのでこまめにしましょう。テレビを見ながらの足ぶみも効果があります。仲間と楽しみながら行くと習慣化しやすくなります。



●おすすめの有酸素運動

- ウォーキング
- (軽い)ジョギング
- サイクリング
- (軽い)スイミング
- 水中歩行
- ハイキング
- など

■足腰を鍛える筋力トレーニングも重要

高齢期には「歩く・立つ・座る」など日常生活の動作の基本となる足腰を鍛える筋力トレーニングも重要です。転倒・骨折を防ぐ効果もあります。

筋力は毎日の家事(掃除・洗濯・料理・買い物など)でも鍛えられます。筋トレの一種と思って全身を使って行いましょう。



足腰を鍛えるおススメ体操

■スクワット

- ①足を肩幅くらいに開いて立つ。
- ②背すじを伸ばしたままお尻を引いてひざを曲げ、ゆっくりと元に戻す。

ポイント

つま先よりもひざが前に出ないようにしましょう!



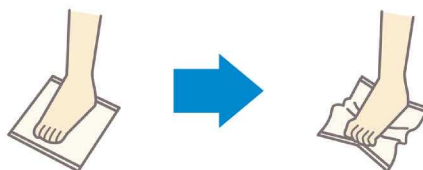
10回×3セット

※すぐにつかまれるようにイスのそばで行いましょう。

■タオルつかみ

座って行いましょう

- ①足の下に小さめのタオルを置く。
- ②足の指を縮めてタオルにギャザーをつくって持ち上げ、床に戻して足の指で広げて元に戻す。



1日5～6回

※反対側の足も同様に。

■ひざの屈曲

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

- ① ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ふらつかないように、イスやテーブルをつかむ。



10～20回×1～2セット

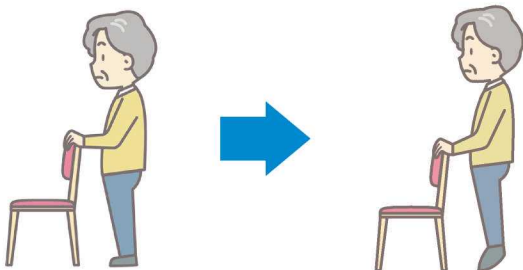
■かかと上げ

- ① イスに軽く手を添えた状態でかかとを上げ、つま先立ちをする。
- ② ゆっくりとかかとの上げ下げをくり返す。

ポイント

余裕がある人は、かかとを床につけずにやってみましょう！

10～20回×3セット



■ひざの伸展

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。



10～20回×1～2セット

■ふくらはぎのストレッチ

- ① イスの後ろに立ち、両手でイスの背もたれを持つ。
- ② 左脚を大きく後ろに引き、ふくらはぎが伸びたところでキープ。
- ③ 反対側も同様に。

ポイント

後ろのかかとは床につけたまま行いましょう！

左右各20秒×3回



回数等は、目安ですので、自分の体調に合わせて行いましょう。
無理はしないように、痛みがある場合は、中止しましょう。

認知症予防

認知症とは

■認知症とは？

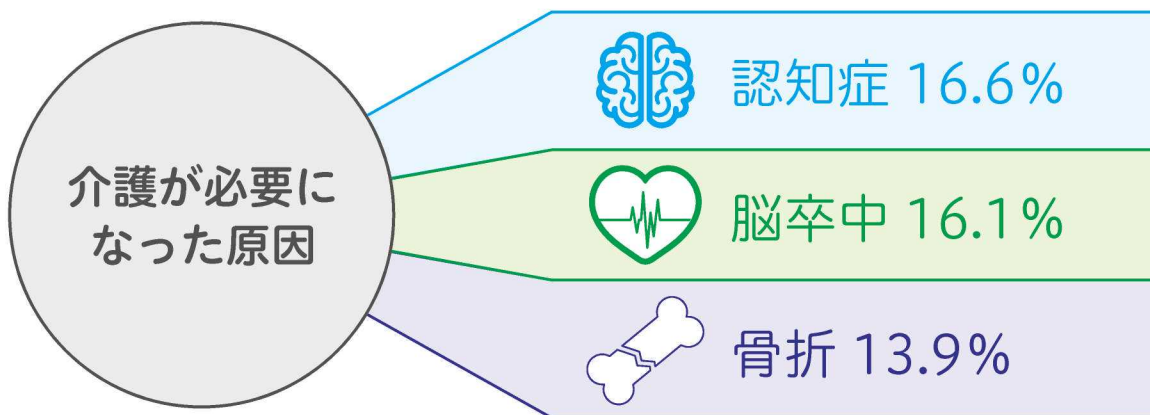
認知症とは、いろいろな原因で脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

■フレイルと認知症の関係

フレイルになると認知機能が低下しやすく、認知症発症のリスクが高くなることが報告されています。また、認知機能が低下すると身体活動量が減少するため、フレイルが進行しやすくなるとも考えられています。

■介護が必要になった原因

要介護になった要因として最も多いのが「認知症」です。
軽度認知障害も含めると高齢者の4人に1人は、認知症と言われています。



厚生労働省の2022(令和4)年度国民生活基礎調査



認知症とフレイルって
関係があるの？

ありますよ



広 告

内科／老年内科／神経内科／老年精神科

老年病・認知症の専門家が適切な医療を提供します。

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00-12:00	●	●	●	★	●	★	／
16:00-18:30	●	●	●	／	●	／	／

★木曜日・土曜日の午前中は完全予約制
休診日／木曜日午後・土曜日午後・日曜日

電話でも予約を受付しております
TEL 0587-84-2288

ホームページ
<https://ifc66.com>
稲沢市井之口四家町66番地

WEB予約はこちら

認知症の早期発見・早期対応

認知症は、早期発見・早期対応が大切です。
気づかないところで認知症が進行しているかもしれません。
「あれ、なんか変だな？」と思ったら、まず次のチェックシート
の質問をチェックしてみましょう。



- 1 同じことを言ったり聞いたりする。
- 2 物の名前が出てこなくなった。
- 3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。
- 4 以前はあった関心や興味が失われた。
- 5 だらしくなった。
- 6 日課をしなくなった。
- 7 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 8 慣れた所で道に迷った。
- 9 財布など盗まれたという。
- 10 ささいなことで怒りっぽくなった。
- 11 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。
- 12 複雑なテレビドラマが理解できない。
- 13 夜中に急に起きだして騒いだ。

3つ以上あてはまれば、
主治医や地域包括支援
センター(P30参照)等に
ご相談ください

＊この認知度チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

■早期発見が大切な理由

- ①治る認知症もあります。
認知症のような症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合もあります。
例えば、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫などによる症状は、脳外科的な処置でよくなる場合もあります。
- ②症状の進行を遅らせることができる場合もあります。
早期に治療を始めることや適切な介護保険サービスなどを利用することで、認知症の進行を遅らせることができる場合もあります。
- ③今後のための準備ができます。
認知症状が初期の段階で本人・家族が今後の治療方針を決めたり、自分の意思にかなった生活を送るための事前準備をすることができます。

認知症予防

認知症予防において、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病対策をすることが、認知症予防につながります。

■運動

すぐにできる有酸素運動の代表は、ウォーキングです。いつもより歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけることがポイントです。また、体を動かしながら頭をつかうコグニサイズもおすすめです。

→例えば日常生活の中で

- 歌を歌ったり、しりとりしながら散歩しましょう
- 家の掃除をしながら夜の献立を考えましょう



■食事

認知症予防に特別な食事は必要ありません。

「バランスよく、規則正しく」が大切です。

栄養状態の低下(P12参照)は、老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

- 1日3食、食べましょう
- 塩分・糖分は控えましょう
- 野菜・肉・魚などバランスよく食べましょう



■脳のためにお口のケアも忘れずに！(P14参照)

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることがわかっています。歯を失ったら、入れ歯を作り、入れ歯は歯科医で定期的に調整し、きちんと食べられるようにしましょう！

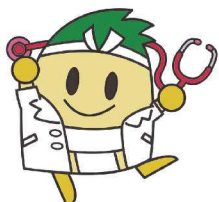


■脳の活性化

外に出る機会が減っていませんか？

社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるとも言われています。趣味活動、社会参加により脳の活性化をしましょう。

- 自分のできる趣味を見つけましょう
- 地域の活動(老人クラブ、地区の集まりなど)に参加しましょう
- 地区にある喫茶店でおしゃべりをしましょう



フレイル予防のために必要な3本柱
「運動」「食生活」「社会参加」は、認知症の予防にもつながります！

介護予防事業～フレイル・認知症予防に興味のある方へ～

脳と身体健康体操～フレイルを予防しよう～

対象者 運動習慣のない65歳以上で介護認定を受けていない方

内容 認知症予防の脳トレを交えた初心者向けの健康体操

日時 5月～翌年2月 月1～2回

- 1部9時30分～10時15分
- 2部10時30分～11時15分

会場

- 稲葉老人福祉センター(あすなろ館)
- 下津公民館
- 稲沢東老人福祉センター(はなみずき館)
- 千代田老人福祉センター(しいのき館)
- 明治老人福祉センター(けやき館)
- 大里東老人憩の家(つつじ館)
- 祖父江老人福祉センター(いちよう館)
- 平和らくらくプラザ

申込先 稲沢市役所 高齢介護課 長寿グループ

☎(0587)32-1293



短期集中予防サービス

「フレイルのサイン」に一つでも気づかれている方にお勧めのサービスです。
フレイルのサインに合わせたサービスメニューを提案、介護予防の習慣が定着するようサポートします！

対象者 基本チェックリストを実施し、サービス利用が必要と判定された方等

費用 無料

■運動面が気になる方向けのサービス

月4回、5か月間機能訓練教室に通う

市内指定接骨院（柔道整復師）に通い、運動機能を向上させるプログラムを行います。



■栄養面・お口の衰えが気になる方向けのサービス

月1回、3か月間専門職から栄養相談や口腔ケア相談をご自宅で受ける

管理栄養士や歯科衛生士がご自宅に訪問し、フレイルのサインが改善できるよう相談にのります。



ご興味のある方は、お住まいの
地域包括支援センター（P30参照）
までお気軽にご相談ください♪

他にもフレイル予防に関する講座や、認知症の基礎知識・予防方法を詳しくお伝えする講座も行っています！詳しくは、市ホームページを参考にしてください。

市ホームページの「ページID検索」番号

フレイル&認知症予防講座 個人参加 ID 1440
団体参加 ID 3466



個人参加



団体参加

普段していること、興味のあること

普段していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

記入日 . . .

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	買い物をする	している・してみたい
2	料理を作る	している・してみたい
3	掃除をする	している・してみたい
4	洗濯物を干す	している・してみたい
5	自分でお風呂に入る	している・してみたい
6	身だしなみを整える	している・してみたい
7	電車・バスでの外出	している・してみたい

趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

1	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
2	俳句	している・してみたい・興味がある
3	書道・習字	している・してみたい・興味がある
4	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
5	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
6	写真	している・してみたい・興味がある
7	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
8	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
9	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある

普段していること、興味のあること



趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。		
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある
16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19	友達とおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ	している・してみたい・興味がある
24	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
25	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
26	地域活動(町内・老人クラブ)	している・してみたい・興味がある
27	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
28	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
29	ボランティア	している・してみたい・興味がある
30	*	している・してみたい・興味がある
31	*	している・してみたい・興味がある

*あてはまるものがない場合は空欄に書き足してお使いください。

例) テレビで情報収集、お金の運用、毎日友人とお茶を飲みに行く、コンサートなど

趣味や興味のある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: 歌が好きなので、カラオケ大会に出たい。)



私のやってみたいこと

私のやってみたいこと①

今後「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、「私の生活目標」に記入し、積極的に目標達成に向けた取組を実行しましょう。

作成日 令和 年 月 日

No.	私の生活目標
例 1	名古屋に住む友人宅へ電車を使って訪ねる

私のやってみたいこと



私のやってみたいこと②

■目標を実現するための取組と実行状況

25ページで書いた「私の生活目標」の番号を書き、その目標に向けて取り組むことを書きましょう。

また、取り組むことができた日には、28、29ページの「取り組み記録」に記録をつけてみましょう。

No.	目標を達成するために取り組むこと	自己評価			
		実行度	できた	まあまあ	できていない
例 1	毎日30分散歩する (令和8年3月まで)	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
	年 月まで	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
	年 月まで	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
	年 月まで	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
	年 月まで	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
	年 月まで	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



利用しているサービス・サロン

利用しているサービス・サロンなど

利用しているサービスの利用開始日や内容、助言を受けた内容などを書いておきましょう。

年 月 日 (サービス等利用開始日)		利用しているサービス・サロンなど記入欄 脳と身体 の健康体操、フレイル予防講座、筋力トレーニング教室、 短期集中予防サービス、デイサービス、福祉用具貸与、サロンなど
記入例	令和7年10月15日	毎月第3火曜日にふれあいサロンいなっぴーの会に参加して体操をしている。
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	
令和	年 月 日	



利用しているサービス・サロン

私の取り組み記録

26ページの「目標を達成するために取り組むこと」ができた日を記入しましょう。

■その1

01 月 日	02 月 日	03 月 日	04 月 日	05 月 日
06 月 日	07 月 日	08 月 日	09 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
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

26ページの「目標を達成するために取り組むこと」ができた日を記入しましょう。

■その2

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
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

私の
取り組み
記録

地域包括支援センター

地域包括支援センター

～高齢者が安心して暮らすための相談窓口です～

保健・医療・福祉の専門家が、健康や福祉、医療、介護に関することなど、高齢者の暮らしに関わる様々な相談や問題に対応します。

お気軽にご相談ください。

■お住まいの地域の地域包括支援センターへ、まずはお電話で、ご相談ください。

稲沢地域包括支援センター

☎0587-33-5400

稲沢市大塚北九丁目45番地
(特別養護老人ホーム信竜内)
月～金 午前9時～午後5時

小正・下津地域包括支援センター

☎0587-22-1488

稲沢市駅前二丁目25番15号
(稲沢老人保健施設第2憩の泉内)
月～土 午前9時～午後5時15分

明治・千代田地域包括支援センター

☎0587-36-8310

稲沢市井掘野口町27番地
(特別養護老人ホーム第二大和の里内)
月～金 午前8時45分～午後5時45分

大里地域包括支援センター

☎0587-23-7702

稲沢市六角堂東町一丁目3番地6
(特別養護老人ホーム大和の里内)
月～金 午前8時45分～午後5時45分

祖父江地域包括支援センター

☎0587-97-2381

稲沢市祖父江町本甲拾町野7番地
(愛知県厚生農業協同組合連合会 稲沢厚生病院内)
月～金 午前8時30分～午後5時

平和地域包括支援センター

☎0567-47-1776

稲沢市平和町観音堂東海塚33番地
(障害者支援施設 ルミナス内)
月～金 午前8時30分～午後5時15分

奉仕の精神に基づく福祉
社会福祉法人亀泉会

- 特別養護老人ホーム寿敬園
- 障害者支援施設ルミナス
- デイサービスセンター佐織寿敬園
- 亀泉会平和相談センター
- デイサービスセンター寿敬園
- 特別養護老人ホーム佐織寿敬園
- ケアハウスジュケイエン
- 平和地域包括支援センター

ホームページ Instagram

稲沢市平和町観音堂東海塚26番地
TEL 0567-46-1175

光と緑に包まれた暮らしを
有料老人ホーム
くるみの木 稲沢

ホームページ Instagram

くるみの木 稲沢

稲沢市祖父江町山崎鶴塚3番58 TEL (0587) 50-0963 FAX (0587) 50-0964



地域包括支援センターは
どんな相談にのってくれますか？

■地域包括支援センターへの相談の例

相談内容	対 応
転ぶことが続き、買い物が難しくなってきた	ご自宅に訪問し、転びやすくなったきっかけや生活状況を伺います。 以前のように転倒の不安なく買い物に行けるようになるため、必要なサービス等の提案をします。
家族が認知症かも？	認知症についての相談ができる病院などを紹介します。 また、認知症のかたが利用できるサービスや介護する家族を支援するサービスを案内します。
介護保険の手続きの方法がわからない	申請のお手伝いをします。 介護保険サービスの説明や利用ができるようお手伝いもします。必要な場合は、ご自宅に訪問します。
訪問販売で勧められて購入してしまった	消費生活センターや警察などの紹介や、状況によっては一緒に相談に行きます。
最近、近所のAさんの顔を見ないけど、大丈夫かな？	Aさんの自宅に訪問し、どのような状況か確認します。 その状況に応じて、病院の受診や介護保険のサービスの利用ができるようお手伝いします。
一人暮らしのため、将来自分でお金の管理ができなくなったらどうしたらいい？	成年後見制度(判断能力の不十分なかたを保護し支援する制度)や日常生活自立支援事業(金銭管理や通帳の保管等のサービス)などの説明をします。 必要な方には、相談機関の紹介や同行をします。
家族の介護があって、この先、仕事を続けられるか不安がある	家族の介護負担を軽減し、介護と仕事を両立できるよう、介護に関するサービス及び支援の提案や両立支援制度の情報提供をします。



広告事業者一覧



広告

— 地域の皆様のかかりつけ医 —

A 平和医院

内科

消化器内科

●生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症）、
メタボリックシンドロームの治療と生活指導



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
17:00~19:00	●	●	／	●	●	／	／

◆休診日/水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

稲沢市平和町西光坊新町101 TEL 0567-46-0218

※受付は診療時間の30分前から行っています。
※水曜午前は糖尿病外来も承ります。

ホームページは
こちらから▶

