

新たな日常のスタート! 自宅で取り組む介護予防
**元気にいきいきと
暮らすためのそなえ**



連絡先

必要なときに連絡できるよう、体の心配事や悩みを相談できる人の連絡先をメモしておきましょう。

かかりつけ医師・歯科医師・
薬剤師

名前
連絡先
名前
連絡先
名前
連絡先

家族や友人など

名前
連絡先
名前
連絡先
名前
連絡先

人生100年時代と言われる中、新型コロナウイルス感染症の流行で、これまでの生活が一変しました。

高齢者は、動かないでいるといろいろな機能が低下し、虚弱(フレイル[※])になりやすくなります。今一度ご自分の心身の状態を振り返ってみましょう。

心身の状態が低下したり、変化に心当たりがあった場合は、この冊子を使って、元気を取り戻しましょう。また、今気になることがない場合も、自分らしく年を重ねるために、介護予防を意識して活動しましょう。

※「フレイル」とは、年齢を重ねるとともに、身体や心、脳の働きが低下したり、社会とのつながりが弱まっている状態のことをいいます。介護が必要な状態にならないよう、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻すことができます。

目次

1. あなたの心身の健康をチェックしましょう	P 1
2. こころの健康を保ちましょう	P 2
3. 口腔の健康と栄養バランスを保ちましょう	P 3
4. 運動で脳と身体を鍛えましょう	P 6
5. セルフケア2週間チャレンジシート	P 9
6. 正しいマスクのつけ方・外し方	P 9
7. 体調管理のポイント	P10
8. 感染症を予防しましょう	P10

発行

令和2年(2020年)11月

小田原市福祉健康部高齢介護課介護予防推進係

電話:0465-33-1826

パンフレットは、小田原医師会、小田原歯科医師会、小田原薬剤師会、神奈川県西地区リハビリテーション協議会、神奈川県栄養士会第5県民活動事業部会、小田原市地域包括支援センター保健師・看護師部会から助言をいただき作成しました。

1.あなたの心身の健康をチェックしましょう

次の質問表の「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてください。

ピンク色の欄の回答に○が多いほど、右側に書いてある分野での心配がある可能性があります。

No.	質 問	回 答	
		どちらかに○をつけてください	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	BMIは18.5未満ですか(身長 cm・体重 kg) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は該当	はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると 言われますか?	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくな った	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに 感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

生活機能全般

生活が不活発になっている可能性
があります。その結果、心身がより早く衰える危
険があります。

運動器の機能

筋力が衰えていることから
活動が不活発になったり、転
倒などから寝たきりを招くこ
とがあります。

栄養状態

低栄養の可能性がありま
す。低栄養になると、筋力が衰
えたり病気にかかりやすくな
り、衰弱しやすくなります。

口腔機能

口腔機能が低下すると、食
べたり飲み込んだりしにく
くなるため低栄養や肺炎など、全
身の健康状態が悪化します。

閉じこもり

家に閉じこもりがちだと心
身の活動が少ないため、全身
の衰弱や認知症、うつなどを
招きやすくなります。

認知症

初期の認知症の可能性があ
ります。認知症は予防と早期
発見・早期対応が重要です。

うつ

うつになると活動量が減って
心身が衰えるだけでなく、自
殺などの危険もあります。

2.こころの健康を保ちましょう

外出を控える日々でも、生き生きとした生活を送るには、こころが健康であることが大切です。毎日の生活に充実感がなくなったり、物事が楽しめなくなったりしていませんか？

介護予防のポイント

①生活リズムを保とう

起床時間を決め、1日のスケジュールを意識しましょう。ノートやカレンダーを利用して、今日やることを目に見える形にすると、その気になって動けます。

②安心できる相手とつながろう

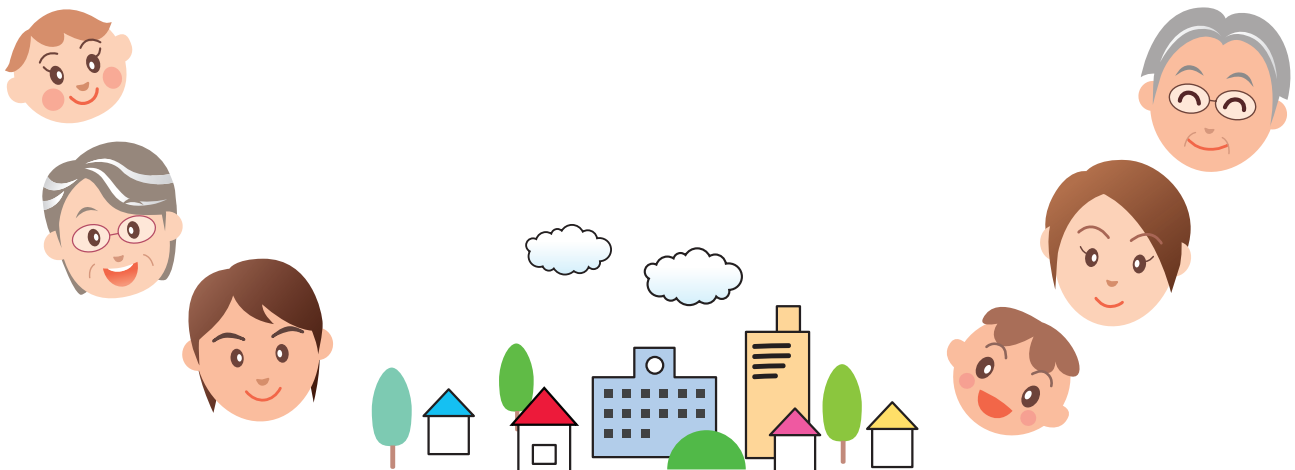
電話や手紙、FAX、メールを使って、「話してよかった」と思える相手と交流しましょう。機器を使えるようになるために、身近な人に聞いてみたり、ちょっと頑張って説明書を読んだり、メーカーに問い合わせしたりして環境づくりをしてみましょう。

③リラックスしよう

趣味や心地よいと思えることを楽しみ、笑顔でいられる時間を作りましょう。

④睡眠をしっかりとりよう

日中身体を動かすと自然な睡眠がとれます。寝る前はゆったりと過ごし、テレビを見たり、お酒を飲む等は避けましょう。



3.口腔の健康と栄養バランスを保ちましょう

固いものがかめない、むせやすい等の状態をそのままにしていると、身体全体も虚弱になりやすくなります。日ごろ、口の手入れを怠っていませんか？ また、食事が面倒になっていませんか？

介護予防のポイント

①口腔体操や唾液腺マッサージを行おう

食事前に口の体操をすると飲み込みがしやすくなります。

⇒P4へGo!

②栄養バランスを保とう

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整い、身体への吸収もスムーズになります。特に筋肉を保つために、たんぱく質が豊富な肉や魚、卵、大豆製品、乳製品等はしっかり食べましょう。

⇒P5へGo!

③食後はすみずみまで歯をみがこう

毎食後、歯みがきで口や入れ歯をきれいにすることは、嚙む、飲み込む等の機能を保ち、肺炎予防にもなります。



④体重を定期的にチェックしよう

体重が減ると必要な筋肉までも落ちてしまいます。逆に、体重が増えると、高血圧や糖尿病、膝関節症等の持病が悪化したりするので注意しましょう。

しっかり噛めると、何でもよく食べられ栄養バランスも良くなります。元気なうちから定期的に歯科検診を受けましょう。歯が痛んだり、義歯の不具合はそのままにせず、かかりつけ歯科医に相談しましょう。かかりつけ歯科医がない場合は、小田原歯科医師会地域支援歯科連携室（電話:49-1319）へご相談ください。

口腔体操と唾液腺マッサージ

口腔機能の向上 ~かかりつけ歯科医をもちましょう~

口腔体操 食事の前に口腔体操を行うと、飲み込みやすくなります。それぞれ3回ずつを目安に、ゆっくりと行いましょう。

①姿勢



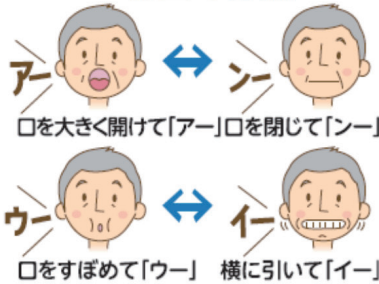
②深呼吸



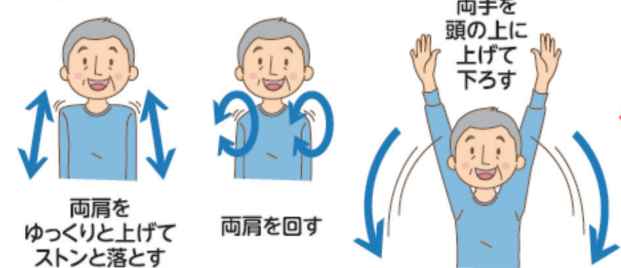
③首の体操



⑤口の体操



④肩の体操



⑥頬の体操



⑦舌の体操



⑧発音の練習



⑨咳払い



だ液腺マッサージ

だ液の分泌を促すためのマッサージです。食事前に行いましょう。

じかせん 耳下腺

耳たぶのやや前方上の奥歯あたりにあります。



耳の前、上の奥歯あたりのほほに手をあて、指全体で後ろから前にむかって、やさしく10回ほど回します。

がっかせん 顎下腺

あごの骨の内側のやわらかい部分にあります。



あごの内側のやわらかい部分に指をあて、あごの下から耳の下まで5か所くらいを順番に押します。2〜3回繰り返します。

ぜっかせん 舌下腺

あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。











下あごの内側に両手の親指をあて、舌を押し上げるように押します。10回ほど繰り返します。

監修：一般社団法人小田原歯科医師会

栄養バランス 7日間チェックシート

低栄養を予防!

食べたものに○をつけましょう。○が全部につくように食べるとバランスが整います。

曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
日にち	/	/	/	/	/	/	/
ごはん・麺・パン 							
肉 							
魚 							
大豆製品 							
卵 							
いも類 							
野菜類 							
海藻類 							
乳製品 							
果物 							
○の合計							

※○1個を1点とし、○が全部の食品につくと10点満点になります。少量でも食べたなら○をつけてください。1日7点以上を目標にし、1週間でバランスがとれるように食べましょう!

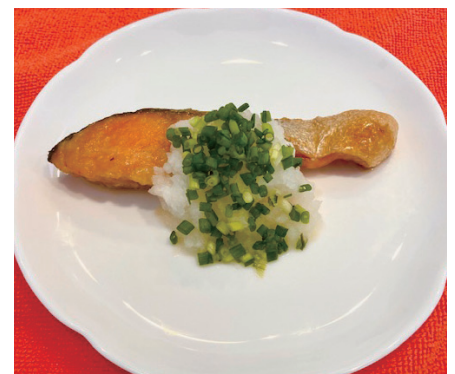
簡単レシピ ～鮭のみぞれがけ～

材料 2人分

生鮭切り身	2切れ
小麦粉	少々
油	少々
醤油・みりん	各小さじ1
大根	80g
生姜	少々
ねぎ	少々

①生鮭は小麦粉をまぶして、大根と生姜はおろし、ねぎは小口に切っておきます。

②フライパンに油を熱し、①の生鮭を両面焼きます。焼けたら醤油とみりんを流し入れ、お皿に移し、大根おろしと生姜のおろしたものをのせ、ねぎを散らして出来上がりです。



4.運動で脳と身体を鍛えましょう

感染防止のため家に閉じこもり、身体を動かさず、人との会話もしないと、脳も身体も衰えます。最近、「つまづきやすい」、「足が上がりづらい」、「手に力が入らない」、「今日が何月何日かわからない」、「膝や腰が痛くなった」など感じていませんか？

介護予防のポイント

①家の中でも身体を動かそう

テレビや本、DVD、インターネット動画等を見て、家の中でも体操しましょう。こまめに掃除や調理等をして、座って過ごす時間を短くしましょう。散歩などの前に準備体操を行うことで膝や腰の痛みを予防できます。

⇒P7へGo!

②散歩やウォーキングをして、脳を活性化しよう

脳と身体の血行をよくするために、積極的に身体を動かしましょう。外気にあると心も身体もリフレッシュします。

⇒P8へGo!

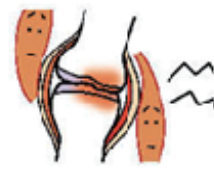
膝や腰が痛いけど、
どうしたら
よいのでしょうか？



お答えします!



筋肉が弱ると、関節の安定性がなくなり、関節の軟骨への衝撃により痛みが生じます。筋力トレーニングで筋力をつけたり、サポーター等で関節を安定させると痛みは減ります!



痛みが出る様子

さあ始めましょう! おうちで簡単トレーニング

運動機能の向上 ~コツコツ続けましょう~

つま先立ち

目安 10~20回を2セット



つま先立ちをして、かかとを上げます

かかと立ち

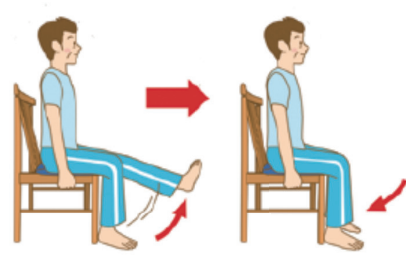
目安 10~20回を2セット



かかとをつけたまま、つま先を上げます

ひざの曲げ伸ばし

目安 片足10~20回を2セット



いすに座って、片足ずつひざを曲げ伸ばします

肩回し

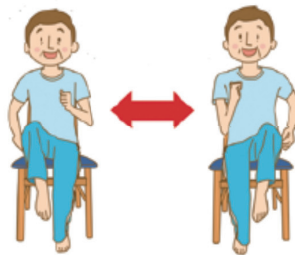
目安 前回しを10回、後ろ回しを10回



手を肩に置き、肩を回します

足踏み

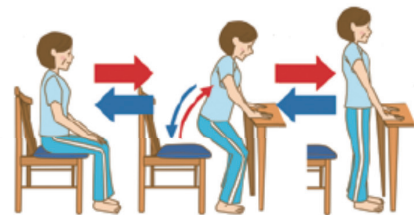
目安 10~20回を2セット



いすに座って、左右交互に足踏みをします

スクワット

目安 5回を3セット



両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして、机を支えに立ったり、座ったりします

小田原市高齢介護課 資料
小田原市高齢介護課 資料



必ず準備体操をしてから運動しましょう!
正しく運動することが大切です。膝や腰等に痛みがある場合は無理せず、早めに整形外科を受診し、医師から運動の指示を受けましょう。また、治療中の方は、かかりつけ医の指示に従いましょう。かかりつけ医がない場合は、小田原医師会地域医療連携室(電話:47-0833)へご相談ください。



コグニサイズも取り入れましょう

コグニサイズ[※]とは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を同時に行うことで、脳の血流がよくなり、脳と身体の機能を効果的に向上させることをねらいとした運動です。

会話や歩数を数えながら散歩したり、計算しながら足踏みする等、〇〇しながら運動をしてみましょう!

※国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが、認知症予防のために開発したものです。



自宅でできる体操・筋トレ動画

市のホームページで、自宅でできる体操・筋トレ動画や、なじみの曲である「小田原小唄」に合わせた体操も紹介しています。また、リハビリ専門職による「リハビリ講座」も掲載し、転倒予防や痛みの予防等元気な身体づくりのポイントを学べます。下記の二次元バーコードを読み取りアクセスしてください。

また、「小田原小唄体操」の動画のDVDを貸し出していますので、お電話ください。(小田原市高齢介護課介護予防推進係 電話:33-1826)



▲介護予防についての市ホームページ

継続は力なり!!

5.セルフケア2週間チャレンジシート

1日に、3食の食事、毎食後の歯みがき、電話などで人との交流、体操や散歩で体を動かすこと、正しい服薬を目標に、やったら○をつけていきましょう。これらは、介護予防につながる大切なポイントです。



曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
日にち	/	/	/	/	/	/	/
内容	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
日にち	/	/	/	/	/	/	/
内容	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬	・食事 ・歯みがき ・交流 ・運動 ・服薬

6.正しいマスクのつけ方・外し方

自分や周囲のみんなを感染から守るため、
外出する時や人と会話する時は、必ずマスクをしましょう。

ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●つける前、外した後は必ず手を洗う。 ●不織布マスクは表裏があるので、使用前に確認する。
つけ方	<ol style="list-style-type: none"> ①マスクのワイヤを鼻すじの形に合わせる。 ②鼻に当てながらあごの下までひたを広げる。 ③ゴムひもで耳にしっかり固定する。 ④すき間ができないように顔に合わせて調整する。
外し方	<ol style="list-style-type: none"> ①マスクの表面を触らないよう片耳のゴムひもを持ち、顔から離す。 ②反対側のゴムひもを持ち、顔から外す。 ③ゴムひもだけを持ち、ビニール袋等に入れてしばって捨てる。



7. 体調管理のポイント



- 毎日決まった時間に体温と血圧を測り、記録しましょう。
- 3密（密集、密閉、密接）を避け、石けんでの手洗いや手指消毒、マスクの着用等、感染防止対策を続けましょう。
- 高血圧や糖尿病、心臓病等の持病がある人は、治療（服薬等）を必ず続けましょう。わからないことはかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。
- 脱水予防のため、こまめに水分をとりましょう。持病がある人は、1日の水分摂取量について医師に相談しましょう。
- 不安な気持ちが続く、食欲がない、夜眠れない等体調に変化がある場合も、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がない場合は、小田原医師会地域医療連携室にご相談ください。

- 電話：47-0833
- 時間：9時～12時、13時～17時
（日、祝・休日、12/29～1/3休み）

医師会ホームページ▶



「最近1人で歩けない」「物忘れが増えた」等気になることがある時や、介護予防に関する相談は、地域包括支援センターへ相談しましょう。

- 各地域ごとの地域包括支援センターはこちら
- 小田原市高齢介護課地域包括支援係
電話:33-1864

市ホームページ▶



8. 感染症を予防しましょう

身体的距離の確保、うがい、手洗い、咳エチケットで感染予防、予防接種でインフルエンザの重症化予防

3密を避け、手洗いや咳エチケットで感染症を予防しましょう。
インフルエンザの予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。
市では、予防接種費用助成事業を実施しており、令和2年度は60歳以上が無料で接種できます。
接種については、かかりつけ医、または、健康カレンダーに掲載されている取扱医療機関にお問い合わせください。

- 小田原市健康づくり課保健医療係 電話:47-0828