

地域の介護予防 活動支援マニュアル

-第2版-

／ 広げよう！ ／
地域で“できる”介護予防



大分県福祉保健部高齢者福祉課

目次



プロローグ 地域で“自分らしく”暮らすために … P 2

① 参加・活動・役割づくり … P 3

② 活動について … P 5

③ 口腔について … P 7

④ 食事について … P 9

⑤ 運動について … P 12

⑥ 聞こえについて … P 15

大分県では、いきいきと自立した生活を送ることや、介護保険制度の安定的持続にもつながることから、介護予防の取組を重点的に行っています。

そうした中、各地域で介護予防に取り組む“みなさんの活動”を支援するため、専門職の方々の力を借りマニュアルを作成しました。ぜひご活用ください！

プロローグ

地域で“自分らしく”暮らすために ～支え合いながら介護予防に取り組みましょう～

いつまでも自分らしく、自立した生活が続けられるためには、
どのような取組が必要でしょうか。

例えば、皆さんの地域に、このような方がいませんか？

いろいろなことを
少しずつあきらめていく“Aさん”

「もう年じゃから、足腰が弱って
も仕方ないんじゃよ。」
「転んだら悪いから、なるべく
家から出てまわらんように
しちよるんじゃ。」
「今さら体操しても、良くなら
せんわ。」

しかし、からだを動かさないでいると…

よくない循環がうまれる

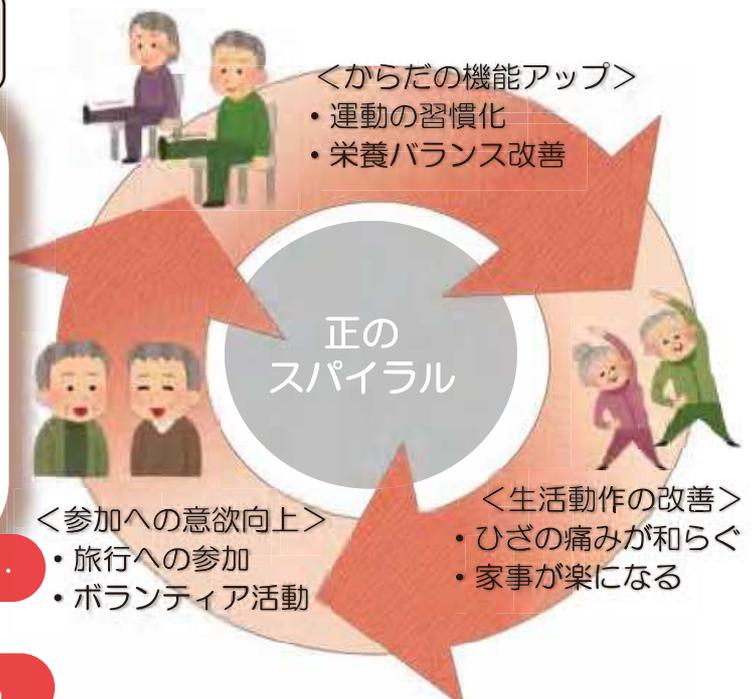


あきらめしないで、
前向きであり続ける“Bさん”

「転んだら悪いからと家
におったら、よけい悪うなるで。」
「そら、何もせな年とるたびに
衰えるで。今からでも遅くない。
まだ“できる”ことがたくさん
あるで。」

気づいた今がチャンス！と行動すると…

自分らしい生活への1歩が踏み出せる



☑「フレイル」の入口、知っていますか？

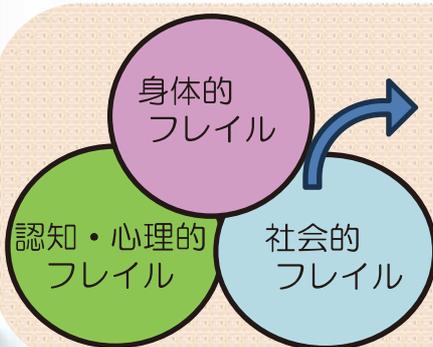
フレイルとは、加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。

フレイルになるきっかけは、“社会とのつながり”が弱まることで、心身ともに弱り、要介護状態になる可能性が出てきます。



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

作図：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢



社会的フレイルとはどんな状態？

例えば

- ▶ 最近、人と接する機会が減った。
- ▶ 買い物や散歩など、外出する機会が減った。
- ▶ 以前に比べ、興味や関心がなくなり、人が集まるところに参加する気持ちがなくなった。など



☑社会とのつながりが、体と心の健康に大きく関わっています

社会とのつながりによる効果

- おしゃべりをする、笑う
⇒ 脳の活性化、口腔ケア
- 自然と体を動かす
⇒ 運動になる、身体機能の強化
- いろいろな情報が入って来る
⇒ 興味・関心が広がる、脳の活性化
- 知人・友人ができる
⇒ 人間関係が広がる、孤立感の解消
- 役割ができる
⇒ やりがいや生きがいの実感



☑いろいろあります“社会参加”～実はあなたもしてるかも？～

社会参加のめやす

- ▶ 家庭内で**毎日**の役割を持つ
- ▶ **1日**に**1回**以上 外出する
- ▶ **週1回**以上 友人・知人と交流する
- ▶ **月1回**以上 地域の活動に参加する

社会参加は多種多様♪ お祭り・地区行事



ボランティア活動



自治会活動



趣味の集まり



老人クラブ



サロン等

「通いの場」



これ以外もあります

●●●
ついでおしゃべりもつながりづくり
あなたも楽しんでみませんか？

- ▶ 回覧板をお隣さんに持っていく時に…
- ▶ 犬の散歩でいつも会う人と…
- ▶ 庭いじり中に出会うご近所さんと…
- ▶ 買い物でバッタリ出会った知人と…
- ▶ 「元気かな？」と思いつき電話の時に…

☑『つながりのアンテナ力』で、みんなで元気になる地域へ

あなたの地域に、ちょっと気になる人はいませんか？

そんな「アンテナ力（りょく）」がみんなで元気になる地域をつくります。
お互いがお互いを気にかける・・・そんなちょっとした関わりが、みんなが
生き生きとなるきっかけになり、支え合える関係につながります。

近頃Aさんの顔を見ないので、
近所の人と一緒にサロンのお誘い
に行ってみようかな・・・



Cさんは以前、大工さん
だったらしいから、子ども
も工作教室の先生お願い
できないかな・・・



Bさん、お料理得意な
んだ！通いの場の献立
作りにアイデアお願い
しようかな・・・



みんなの
アンテナ
力

Dさん、最近耳が遠くなった
ために外に出なくなったら
しいから、ちょっと訪問して
おしゃべりしようかな・・・



わしが行ってるサロン、ごは
んも美味しいし、近所の一人
暮らしのEさんたちにも声か
けてみようかな・・・

☑ 「生活不活発病」を知っていますか？

生活不活発病は「動かない（生活が不活発な）状態」が続くことで、心身の機能が低下して動けなくなる状態のことです。主に高齢者や持病のある方がなりやすいですが、誰にでも起こり得ます。筋力や体力が衰えるだけではなく、認知症や肺炎、便秘など全身の様々な病気、そして、フレイルの原因にもなります。

活動することで生活不活発病は予防ができます！

☑ 「メッツ」を知っていますか？

身体活動（人が体を動かすこと）の量を「メッツ」という単位で表します。身体活動には「掃除・調理・洗濯」などの家事動作も含まれます。

65歳以上の方

- 無理のない範囲で連続でなくて良いので3メッツ以上の活動をする
- 1日合計40分以上の活動を毎日行うことを目安とする。

生活活動	メッツ	運動
安静に座っている状態	1. 0	
デスクワーク 	1. 5	
皿洗い・立ち話	1. 8	
料理・洗濯 	2. 0	
花の水やり 	2. 5	

生活活動	メッツ	運動
犬の散歩・電動自転車 	3. 0	普通の速さの歩行 
掃除機かけ 	3. 3	
モップかけ・床拭き・風呂掃除・庭の草取り 	3. 5	軽い筋トレ・軽い体操 
階段をゆっくり上る・自転車 	4. 0	ラジオ体操第1
動物と活発に遊ぶ 	5. 0	かなり早歩き
	6. 0	ゆっくりのジョギング

☑毎日を元気に過ごしましょう

- できる活動に積極的に取り組みましょう
- 1日をとおしてこまめに動きましょう
- 毎日続けましょう

☑自分の生活について見直してみましょう

- 環境の変化や気持ちの変化といったことによる活動量の低下はありませんか？
- 以前（半年前）はできていたのにできなくなった活動はありませんか？

元気計画その① より大きなメッツに挑戦しましょう。

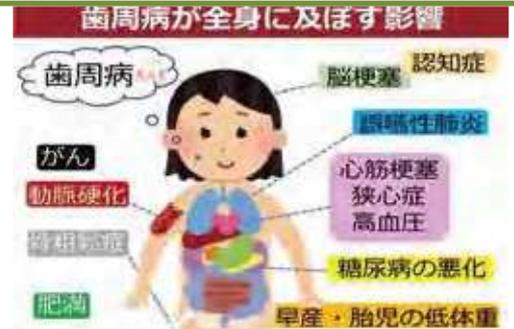
元気計画その② 1日の活動の合計時間を増やしましょう。

☑活発な生活を継続しましょう

☑活発な生活の先にある「やりたいこと」「興味のあること」を目標に、毎日の生活を楽しんでいきましょう

健康やかな口は健康づくりの基本

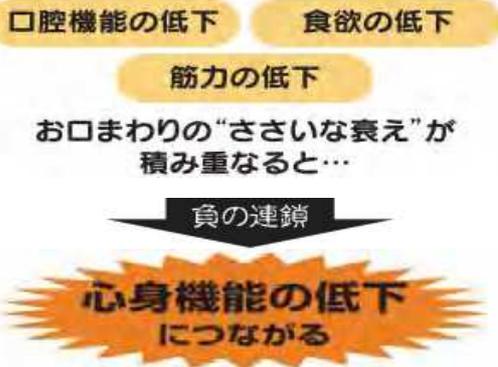
口の健康が全身疾患と深く関係することが分かってきました。また「フレイル」といわれる身体の虚弱は、口の機能低下や衛生状態が悪化することから始まります。まずは健口づくりに取り組み、自分らしい生活の継続を目指してみませんか。



【ステップ1】 お口の“気になるサイン” にチェック☑してみましよう

食べる機能の低下は フレイルの前ぶれです

「フレイル」の前に現れるのが「オーラルフレイル」と言われるお口まわりのささいな衰えです。右チェック表で思い当たる項目があれば、次ページにすすみましょう。



2つ以上該当でオーラルフレイル

- 自分の歯（義歯やインプラントを除く）が19本以下（残っている本数が不明を含む）
- 半年前に比べて硬いもの（たくわん・さきいか等）が食べにくい
- お茶や汁物でむせる
- 口の乾燥が気になる
- 普段の会話ではっきり発音できないときがある

取組み1

本当に怖い！ 誤嚥性肺炎



食べる機能低下だけでなく、口の清潔が疎かになると誤嚥性肺炎のリスクは高まります。感染予防としても日常的な口腔ケアは重要です。かかりつけの歯科医師や歯科衛生士に歯磨き方法や自分に合った補助道具の使い方を指導してもらいましょう。健康のために定期歯科健診を！

- 歯や入れ歯を磨かずに就寝することがある
- 歯ブラシ以外の補助道具は（歯間ブラシ・糸ようじ等）使っていない
- 舌を磨く習慣がない

取組み2

- かかりつけ歯科医院がない
- 定期的な歯科健診には行っていない

取組み3

☑ステップ1とステップ2を取組んだ日に○を入れてみましょう

(例)	月	火		月	火	水	木	金	土	日
1週				1週						
2週	○			2週						
3週	○	○		3週						
4週	○	○	○	4週						

【ステップ2】☑の入った項目の“健口づくり”を取組んでみましょう

取組み 1 日常生活で声を出したり口腔体操を行いましょ

- 加齢に伴い低下しやすい口の機能を維持するためには自主練習が大事。意識して声を出してみましょう。



新聞や本の音読

どじょうによるによる
三によるによる
合わせてによるによる
六によるによる

早口言葉

赤パジャマ
黄パジャマ
茶パジャマ



カラオケ・独唱

- “お口元気体操”動画は大分県ホームページのQRコードから見るできます♪



例：舌を上下左右に動かす



- 首や肩に痛みがある場合は、無理せず出来る範囲でやってみましょう。

取組み 2 口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょ

- 寝る前は必ず歯や義歯を清潔にしましょ。(きれいにした後、義歯装着して就寝してもよいです)
- 歯ブラシだけで除去できない汚れは補助道具(歯間ブラシ・糸ようじ・洗口剤・義歯洗浄剤等)を使いましょ。
- 細菌が繁殖しやすい舌を「舌ブラシ」で磨きましょ。ない時は「柔らかめの歯ブラシ」で表面を傷つけないよう奥から手前に数回動かしてきれいにしましょ。



取組み 3 かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょ

- かかりつけ歯科医院と次回定期健診日を記載しましょ



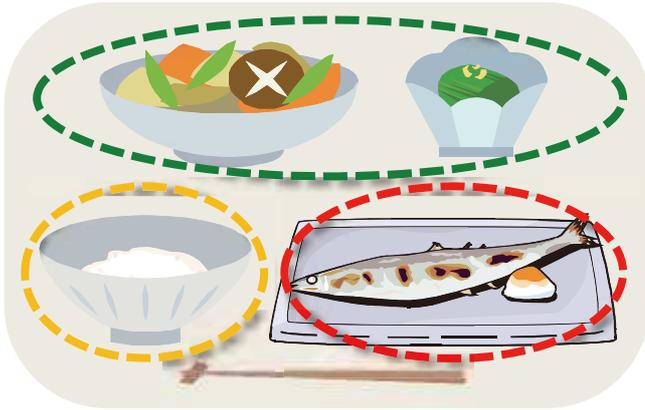
【かかりつけ歯科】 【次回健診日 / 月】 月1回

食事について

☑元気に長生きするために、楽しく食べていますか？

☑食事の基本は **し・い** + **ま・た・ち・に・さ** + **く・や・わ**

まずは、今の自分の栄養バランスについて知ってもらうことが大切です。



『簡単！食事バランスチェックシート』

ま た く ち に や さ し い わ

年月日～年月日		月	火	水	木	金	土	日	合計
ま 豆類	朝								個
	昼								個
た 卵類	朝								個
	昼								個
く 果物	朝								個
	昼								個
ち 乳製品	朝								個
	昼								個
に 肉類・ハム	朝								個
	昼								個
や 野菜	朝	●	●						個
	昼	●	●						個
さ 魚類	朝								個
	昼	●							個
し 主食	朝								個
	昼	●							個
い いも類	朝								個
	昼								個
わ 海藻類	朝								個
	昼								個
体重 (kg)									

く・や・わ (副菜)

野菜、芋、キノコ、海藻を主に使った料理

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源であり、身体の調子を調べてくれます。野菜はたっぷり食べましょう♪

多い人 → ◎です！続けましょう
 少ない人 → 食物繊維・ビタミン不足に注意！

ま・た・ち・に・さ (主菜)

肉、魚、卵、大豆、乳製品を主に使った料理

たんぱく質・脂質の供給源で、身体の血や肉をつくったり、エネルギー源になります。

多い人 → 食べ過ぎ注意！
 少ない人 → 身体を作る大事なものです。しっかり食べましょう

し・い (主食)

ご飯、パン、麺を主に使った料理

炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。

多い人 → 食べ過ぎ注意！
 少ない人 → 運動するためにはきちんと食べましょう

『他にはどんなものを食べましたか？』

- おやつ：まんじゅう ・アルコール：しょうちゅう
- お茶、水：ゆのみ3杯 ・漬物類：たくあん

☑自分に合った食べ方を見つけましょう

「最近食が細くなって、
食べられなくなった」
「体重が減ってきた」

●食事のバランスが偏っている方・食事が減ってきた方

- そんな人は“低栄養”になっているかもしれません。
- “低栄養”とは、健康で元気に活動するための栄養が足りていない状態です。
- いつもの食事に少しの工夫で、   にチェックがつけられます！



例えば…！

★ごはんのみそ汁だけ…



★インスタントラーメンも

エネルギー 少しの工夫で栄養がアップ！



★レトルトカレーも少しの工夫で栄養アップ！



☑食べ方別の工夫

●1日3食 食べられない方

- 1日に必要な“栄養”や“水分”が不足しているかも！
- 足りていないものは、間食で食べることを勧めてみる
 - ・ゆで卵・おにぎり・サンドイッチ など
 - ・手軽に摂れる「栄養補助食品」もOK

早起きは苦手！
昔から2食だから
このままでいい！



●むせて食べにくくなった方

- 少しの手間で、簡単に食べやすくなります！
- ・汁物や飲物がむせる場合… トロミ剤などで飲みやすくする
- ・食事がパサつかない工夫… パンは牛乳にひたす
野菜をゆでて卵焼きにいれる
野菜の和物はマヨネーズでしっとりさせる

汁物がむせるようになった
飲み込みづらくなった



●調理に手間をかけられない方

- 簡単調理がオススメ！
缶詰を使えば簡単にできる
- その他のレシピは、
大分県栄養士会にお尋ねください。

～例) 簡単調理例・さんま缶ごはん～

材料) 米2合・さんま缶1缶・めんつゆ大さじ2・
酒大さじ2・あれば人参や油揚げ・しめじ等をい
るとおいしく、赤・黄色・緑が摂れます！

手順)

- ①米をといで材料を全部入れて普段の水かけんで炊飯する
- ②炊き上がったたらよく混ぜる

☑惣菜やコンビニを利用する方へおすすめの選び方

またくちにやさしいわ の色をイメージして買物をしましょう



★1種類で3色のバランスが摂れるものもあります。



幕の内弁当



具入り汁物
(肉うどん・
ちゃんぽん等)



サンド
イッチ等



カレーライス
ハヤシライス
中華丼等

☑家に置いておくと便利な食品チェック表

「栄養をプラスしたい」「災害備え」「なんだか食欲がない」などの時の味方になる食品をご紹介します！

食品	種類・食べ方	欲しいもの
水のペットボトル	飲み物や料理に使う・防災用で生活用水にも使えます	
レトルト食品	カレー・シチュー・やわらか食品(栄養士に聞いて下さい)	
肉や魚の缶詰	やきとり・コンビーフ・さば・さんま・ツナ・鮭など	
たまご豆腐・納豆	冷蔵庫にいれておけば簡単に食べられます (消費期限に注意)	
冷凍食品	ご飯・グラタン・かぼちゃ・ほうれん草・シューマイなど	
栄養強化食品	クッキーのようなもので簡単に栄養補給できます	
ゼリー飲料	飲み込みが悪い方でも食べやすく、栄養が摂れる物もあります	
栄養調整食品	食欲がない時の栄養補給ができます	
とろみ剤	汁物や飲み物でむせるかたへおすすめします	
粉末飲料	イオン飲料やココアなど栄養強化したものもあります	
粉末スープ・味噌汁	野菜などたっぷり入ったものもあります	

スーパーやドラッグストアや薬局で購入できます。
特別な食品は主治医や栄養士へ相談していただいてから利用してください。

☑1日に必要な水分量を摂りましょう

★3食食べている方 → 500mlのペットボトル2本分

★2食食べている方 → 500mlのペットボトル3本分



* 食事でも沢山の水分がとれます。
* しっかり食べましょう！

運動することの効果を知りましょう

『長生きできる』

- 歩かない人：約3km未満
- 歩く人：約3km以上
- ⇒12年後の死亡率は2倍違う！



『認知症になりにくい』

- よく歩く人に比べて、あまり歩かない人
- ⇒認知症に約2倍なりやすい



『痛みが軽減する』

- 慢性疼痛（疾患が治療した後も継続している痛み）は、運動が効果的である。安静は禁物！

『骨が丈夫になる』

- 片足立ちで骨にかかるストレスによって、2.75倍骨密度が上昇！
- 片足立ち1分⇒歩行約53分間



自分の体を知る機会をつくりましょう

『指わかテスト』

親指と人差し指を合わせ、ふくらはぎをつかむ

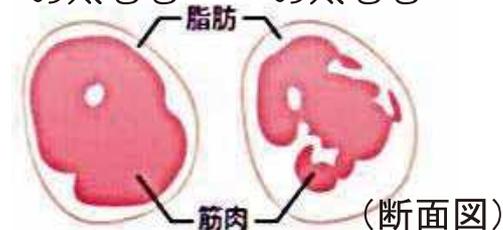


低い

筋力低下
の可能性

高い

健康な状態の太もも サルコペニアの太もも



(断面図)

『5回立ち座りテスト (Sit to Stand-5:SS-5)』



座った姿勢から、なるべく速く5回立ち座り動作



動画

※12秒未満 OK!!

『開眼片脚立位テスト』



腰に両手をあて、片脚を床から5cm程度上げる（左右行う）

※上げた足が床につくか、支えている足の位置がずれたら終了

※日常生活自立の境界線：

15秒以上 OK!!

☑運動前や実施中に体調をチェックしましょう

以下に当てはまる場合は、チェックをつけ、対策を行いましょう！

『高血圧』

□140/90mmHg以上、自覚症状：□頭痛、□吐き気、□めまい
※自覚症状もあれば、運動中止！！脳卒中や心筋梗塞などに繋がる可能性あり。

『血圧低下』

□安静時収縮期血圧70mmHg以下、自覚症状：□気分不良
※自覚症状もあれば、運動を中止し、臥位になり、下肢挙上（クッション等）
脱水・起立性低血圧・貧血などの可能性あり。



『めまい』

性質：□グルグル回る、□フワフワする、□目の前が真っ暗
いつ：□安静時、□体動時
※めまいが突然生じた場合は、運動中止！！脳卒中の可能性もあり



『痛み』

発症時期：□安静時、□荷重時、□運動時
熱感：□あり、□なし

痛みの程度：フェイススケール
運動前（ ）点
運動中（ ）点



※以下の項目に沿って、『かかりつけ医の受診』か『運動』を続けましょう

①安静にしていても痛い

☑腫れや発赤がある
⇒炎症による痛みの可能性あるため運動中止。

②体重をかけると痛い

☑関節の痛みが考えられる
⇒痛みのない範囲での運動に変更。

③動かすと痛い

☑筋肉の痛みが考えられる
⇒軽い運動に変更が必要。

かかりつけの受診を！

☑安静時の痛みに加え、腫れや発赤が出ている
⇒すぐに運動を中止。
⇒かかりつけ医への受診を促してください。

痛みのない範囲での運動は効果的！

☑②や③の場合、痛みのない範囲での運動は効果的です！
例)立ったままの状態の運動で痛みが出る
⇒座っての運動(めじろん元気アップ体操:Big4)へ変更
※あくまでも目安です。基本的には、かかりつけ医に運動を継続してよいか相談をお願いします。

【めじろん元気アップ体操 バランスアップメニュー】

【もも上げ】



- 大腿をできるだけ高く上げる
- できれば、大腿をあげたところでしばらく静止する

左右 _____ 回 × _____ セット

【片足立ち】



- 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- 椅子と反対側の脚を上げて止める

左右 _____ 秒 × _____ セット

【めじろん元気アップ体操 筋力アップメニュー】

【椅子座り立ち】



- 椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- 可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

_____ 回 × _____ セット

【つま先立ち】



- 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- かかとの上げ下げをゆっくりと繰り返す

_____ 回 × _____ セット

【運動前の注意事項】

- ① 体調不良の際は、無理しない
- ② 寒い朝、起きてすぐ、食事後すぐはしない
- ③ 水分補給を十分に行う
- ④ 痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤ 運動実施記録（日記）をつける

なぜ「聞こえ」が重要か

皆さん、日々の生活の中で、「聞こえ」は意識したことがありますか？
聞こえづらさをそのままにしておくと、生活の様々な場面に影響が及んでいきます。

- ・ 危険の察知がしづらくなる（例：車のエンジン音やクラクション 等）
- ・ 周囲環境の把握がしづらくなる（例：電話の呼び出し音、病院での呼び出し 等）
- ・ 不安や憂鬱な気持ちから、活動するのがおっくうになる
- ・ 新しい状況や情報が届きにくくなる
- ・ 社会との交流機会が減少する
- ・ 楽しみが減少する
- ・ 認知症を発症する危険性が高まる



「聞こえ」の障害は“人與人”とのつながりに支障をもたらします

このように、「聞こえ」は生活や活動の重要な鍵です。
ぜひ、「聞こえ」にも意識を向けて、下記に取り組んでみましょう。

【ステップ1】 まずは、「聞こえ」について確認してみましょう！

【ステップ2】 加齢による聞こえ辛さを予防しましょう！

【ステップ3】 ききとりにくい・伝わりにくい時は工夫をしましょう！

✓チェックしてみましょう

- ① 複数の人たちとの会話に、入りにくいと感じることがある
- ② 声が大きすぎると言われたことがある
- ③ テレビの音量を上げるようになった
- ④ 映画やテレビ番組は「字幕付き」の方がよくわかる
- ⑤ 名前や場所を聞き間違えたことがある
- ⑥ 音は良く聞こえるが、会話の内容は聞こえ辛く分かりにくい
- ⑦ 耳に手を当てたり、体を乗り出すことがある
- ⑧ 体温計や電子レンジ、ドアのチャイムの音に気が付かない
- ⑨ 1対1で、普通の会話が聞こえないことがある
- ⑩ 「キーン」という高い音の耳鳴がする

①②→注意が必要 ③～⑤→難聴の疑い ⑥～⑩→一度耳鼻科受診を！

☑聞こえ辛さの原因の例

- 耳の傷
(中耳炎・大きな音を聞いたことによるもの など)
- 耳あかが詰まっている
- 突発性難聴
- メニエール病
- **加齢によるもの**



☑加齢による聞こえ辛さを予防しましょう

1. 動脈硬化の予防

- 動脈硬化の原因となる生活習慣病を予防しましょう。



2. 大きな音を聞き続けない

- テレビやイヤホン等の音量に注意しましょう。
- 85dB以上の音のある環境に長時間居るのはやめましょう。
(例：電車の車内、大声など)

☑ききとりにくい・伝わりにくい時の工夫

1. 静かな場所・口元が見える位置から、相手が気づいて話を始める
2. ゆっくり、少し大きめの声で話す
3. 伝わっているか確認する
4. 伝わっていない時は言い方を変えたり、文字やジェスチャーも使う
5. 複数で話す時は、一人ずつ順番に



補聴器のはなし

- 適切に調整された補聴器は、「音」を楽しむことで生活の質の改善に繋がります。また、社会参加がしやすくなり、健康に過ごすことにも繋がります。
- 早期に補聴器を使用することで、大きな音を聞き続けるという状況を回避し、聴力低下の予防にも繋がります。
- 一般的に補聴器を購入しようとされる方が希望した場合には、試聴用の補聴器で数週間の貸し出しを受けることができます。



「補聴器を使って会話をする」ということは、「今まで休んでいた脳の機能をもう一度使い始める」ということです。
つまり、「耳と脳のリハビリ」です。
補聴器を使った音に慣れるには、3～6ヶ月かかります。

最初は、静かな場所で短時間でも使用することに慣れましょう。

ご自宅や通いの場
(高齢者サロン)で
半年に1回を目安に、
フレイル度をチェック
してみましょう。

フレイルチェックシート
はこちら↓



おんせん県おおいた



今日も元気に営業中!

あなたの地域の地域包括支援センター

あなたの市町村の連絡先

マニュアル(-第2版-2025.3発行)に関するお問い合わせ
大分県高齢者福祉課 地域包括ケア推進班 (097)506-2767