

あべの すこやか ガイド



令和4年度作製
阿倍野区地域包括支援センター

わたしのこと

わたしのプロフィール

フリガナ	性別	血液型	生年月日
名 前	男 女		明治 大正 年 月 日 昭和
現住所	〒		
電話番号	() —		
携帯電話番号	() —		
緊急連絡先①	名前		
	住所		
	電話番号		
緊急連絡先②	名前		
	住所		
	電話番号		

健康に関すること

かかりつけ医	病院名	連絡先	医師名
毎日飲む薬	病名	薬名	服用回数
アレルギー等			

はじめに

健康寿命を伸ばし、いつまでも元気に過ごすためには、役割や生きがい、楽しみをもちながら、こころとからだの健康を維持していくことが大切です。「人生100年時代」と言われ、健康づくりや介護予防に関する情報は多く発信されています。しかし、いざ今後の生活について考えるようになったときに、必要な情報が分からず「老いること」に対する漠然とした不安を感じることがあるのではないのでしょうか。

そこで、阿倍野区地域包括支援センター・昭和ランチでは、高齢期に知っておきたい知識や日常生活に取り入れやすい介護予防方法をまとめた冊子『あべのすこやかガイド』をリハビリテーション専門職の監修のもと製作しました。これまで、地域住民の皆さまに情報発信してきた内容を再編し、「不安な気持ち」を「前向きな元気」に変えるお手伝いができたら幸いです。

ご家族や地域の皆さまにおいても、高齢期の健康づくりや介護予防への理解を深め、関わりをもつときにぜひご活用ください。

もくじ

・わたしのこと	1
・はじめに、目次	2
・フレイルを予防して健康長寿を目指そう	3
・筋力アップで介護予防！	5
・自宅で誰でも！簡単にできる体操・ストレッチ	6
・阿倍野区にある体操	7
・日常生活に家事を取り入れよう	8
・栄養バランス生活で介護予防	9
・認知症を予防しよう	11
・閉じこもりを予防しよう	13
・ちいきつながり応援隊	14
・アポ電詐欺に注意！	15
・地域の身近な相談窓口	16
・自分が元気なうちに確認しておきたい！	
10個のチェック項目	17

フレイルを予防して 健康長寿を目指そう！

新型コロナウイルス感染症が流行し、不要不急の外出自粛や集いの場がお休みになる事態となりました。長期の自粛により、外出頻度の減少や他者との交流が減ったことで『フレイル』になることが危惧されています。

フレイルとは……

簡単に言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。【健康な状態】と【日常生活でサポートが必要な介護状態】の中間を意味します。

何もしなければ、要介護状態になってしまいますが、日常生活を見直していけば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



フレイルになる理由

身体的フレイル

- ・筋力や筋肉量が低下した
- ・栄養が不足し、低栄養状態

社会的フレイル

- ・外出せずに閉じこもっている
- ・他者との交流が減っている

心理的フレイル

- ・認知機能の低下がある
- ・抑うつ状態

フレイル予防のための4つのポイント

栄養

- ・ バランスのいい食事を3食しっかり食べましょう。
- ・ 筋肉を作るタンパク質（肉・魚・大豆など）が不足しがちなので意識して食べられるといいですね。



口腔

- ・ 歯磨きやうがいをして、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ・ 舌を上下左右に動かしたり、『ぱ』『た』『か』『ら』と声を出し口の体操も行いましょう。



運動

- ・ 人混みを避けて、日中に散歩するなど動く機会を作りましょう。
- ・ 掃除や洗濯など日常の家事も運動の1つです。
- ・ 毎日できる簡単な体操に取り組みましょう。



社会性・こころ

- ・ 家族や友人と電話や手紙、メールなどでやりとりする機会を作りましょう。
- ・ 地域での活動や趣味の集まりなどに参加してみましょう。



感染対策に気を付けながら、体を動かす機会を作ったり、地域の活動に参加することは、フレイル予防にとっても効果的です。人の体は、加齢とともに機能低下する傾向にあります。老化現象を避けることはできませんが、フレイル予防を意識した生活を送ることは健康長寿に繋がっていきます。できることから、取り組んでいきましょう。

筋力アップで介護予防！



- 1週間寝たきりの場合・・・筋力が**20%**低下
- 2週間寝たきりの場合・・・筋力が**36%**低下
- 3週間寝たきりの場合・・・筋力が**68%**低下
- 4週間寝たきりの場合・・・筋力が**88%**低下
- 5週間寝たきりの場合・・・筋力が**96%**低下

低下した筋力を取り戻すには、

1日の安静臥床 → **1週間**

1週間の安静臥床 → **1か月**

2週間の安静臥床 → **2か月**

4週間の安静臥床 → **6か月**

の時間を要します！

たとえば、疲れて1日寝た状態で過ごしたとしましょう。
たった1日とはいえ筋力が落ちるのは当然ですが、
それを元に戻すのに、なんと**1週間**も時間がかかるのだそうです。
そのため、無理のないよう体を動かすことが大切です。

筋力アップの効果的な方法

① 強度・量・頻度で効率よく

精一杯の力を100とすると、
その**5～6割の力**で上げ下げする動き
を繰り返し、**週に2回**
行う、という負荷のかけ方
が効果的です。



① 姿勢と呼吸に注意する

背骨が丸くなりすぎたり反りすぎたりしていませんか？
トレーニングの種目に
合った姿勢を心掛けま
しょう。



① 安全で効果的なタイミング

朝起きた直後は血圧が高いため、起
床後の運動は心筋梗塞や脳卒中のリ
スクに。また、食後の
運動は消化不良を起こ
すことがあります。



① 続けるための工夫

体が軽くなった、階段や歩行が楽に
なったなどなど、体操を通して感じ
る体の変化はありますか？
成功体験を大切に
しましょう。



体操

のじかん

健康づくりで運動に取り組むとき、まずはご自身で体調をチェックしましょう。
運動を始める前に1つでも「はい」があったら、今日の運動は中止してください。
すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう！

1. 足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2. 熱がある	はい	いいえ
3. 体がだるい	はい	いいえ
4. 吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5. 頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6. 耳鳴りがする	はい	いいえ
7. 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8. 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9. 食欲がない	はい	いいえ
10. 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11. 下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12. 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13. 咳や痰が出て、風邪気味である	はい	いいえ
14. 胸が痛い	はい	いいえ

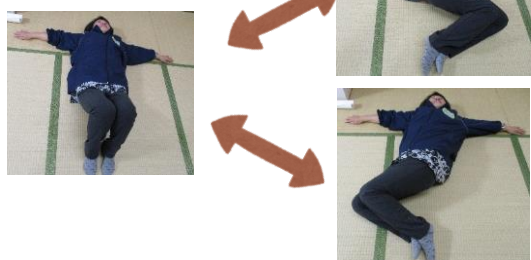
自宅で誰でも簡単にできる体操・ストレッチ

ヒップアップ



- ①仰向けで寝た状態で膝を立てます
 - ②おしりを持ち上げます
- 10～30回を2セット

左右ひねり



- ・仰向けで寝た状態で膝を立て、両腕を開きます
 - ・肩を床につけた状態で、両膝を右、左へ倒します
- 10～30回を2セット

つま先立ち



- ・かかとを持ち上げて、つま先立ちになります
 - ・座って行う場合は、膝から上を押し付け、負荷を加えることができます
- 10回を2セット

スクワット



- ・椅子に座るように膝を曲げ、おしりを下げていきます
 - ・椅子につきそうになったら膝を伸ばし、立ち上がります
- 10回を2セット

阿倍野区には**こんな体操**があります

気軽にリズム体操

動画は
こちら⇒



約6分で全身体操&脳トレができる体操です。フレイル予防の一環として毎日の習慣に取り入れてみてください。リズムに合わせて楽しく続けることができます。



社協のホームページ
から無料配信しています

いきいき百歳体操

元気でいきいきとした生活を送るため、地域にある会館などにみんなで集まって体操をします。手首足首におもりをつけて行う、筋力づくり運動です。



あべのちょこっと体操

動画は
こちら⇒



～ひとりでも、みんなでも～
健康な体づくりをめざして、DVDやミニ・ブックを使用して、自宅でもできる体操です。筋力や口腔機能を鍛えます。

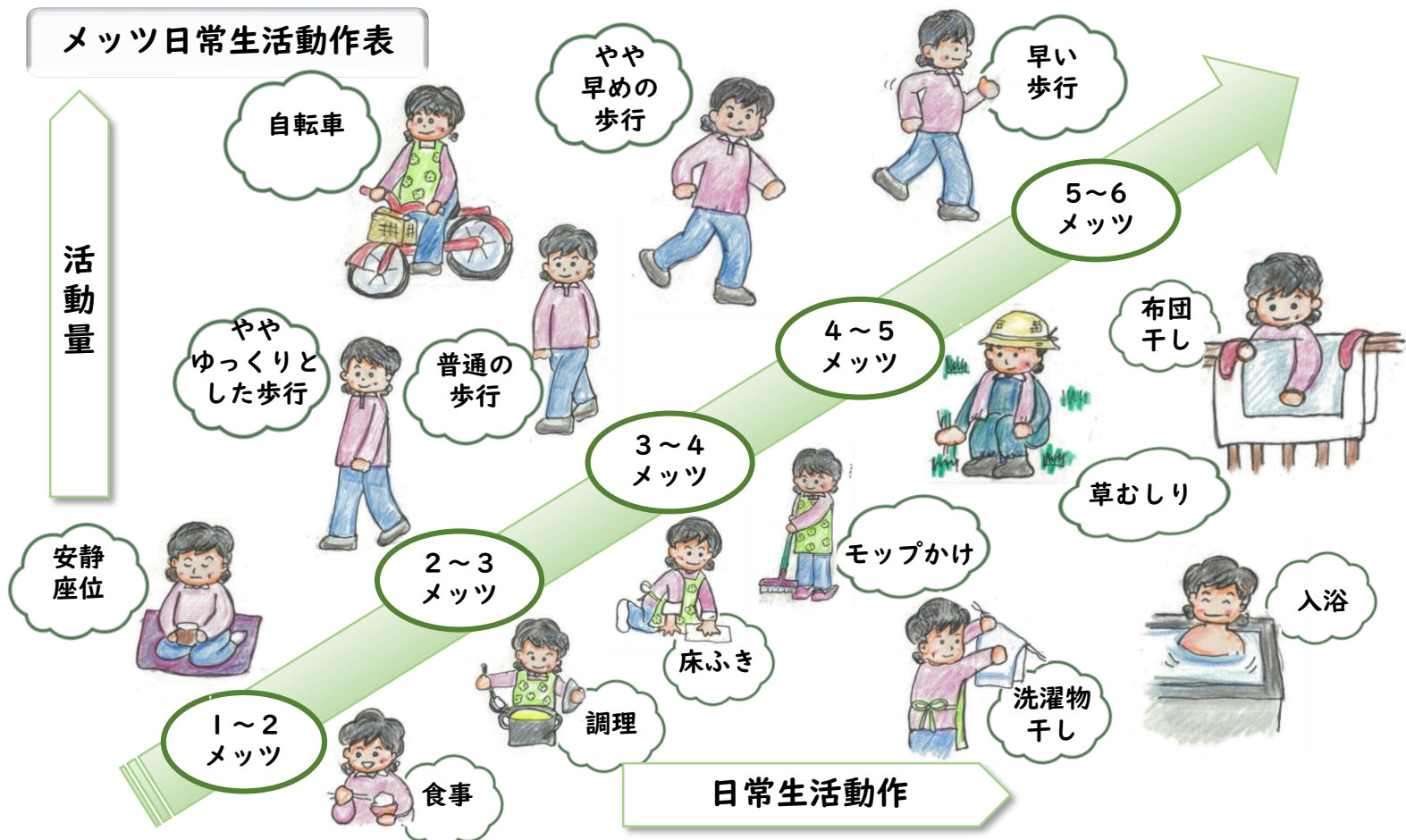


DVD、ミニ・ブック
は無料配布しています



日常生活に家事を取り入れよう！

メッツ日常生活動作表



日常生活の動作	(メッツ)	活動の量
食事	1～2メッツ	座っている状態
調理	2～3メッツ	ややゆっくりとした歩行
床拭き、洗濯物干し モップがけ（掃除など）	3～4メッツ	普通の歩行、自転車
入浴、草むしり	4～5メッツ	やや早めの歩行
布団干し	5～6メッツ	早い歩行

メッツとは・・・

からだの活動の強さ。安静に座っている状態が1で、その何倍にあたるかを表しています。

◎例えば・・・

掃除は4メッツ。1時間に4km歩くくらいの運動になります。

つまり、特別な運動をしなくても、調理や掃除などを続けることで、運動と同じような効果があります。今よりも10分多く行うなど、少しでも増やせるようにぜひ考えてみてください。

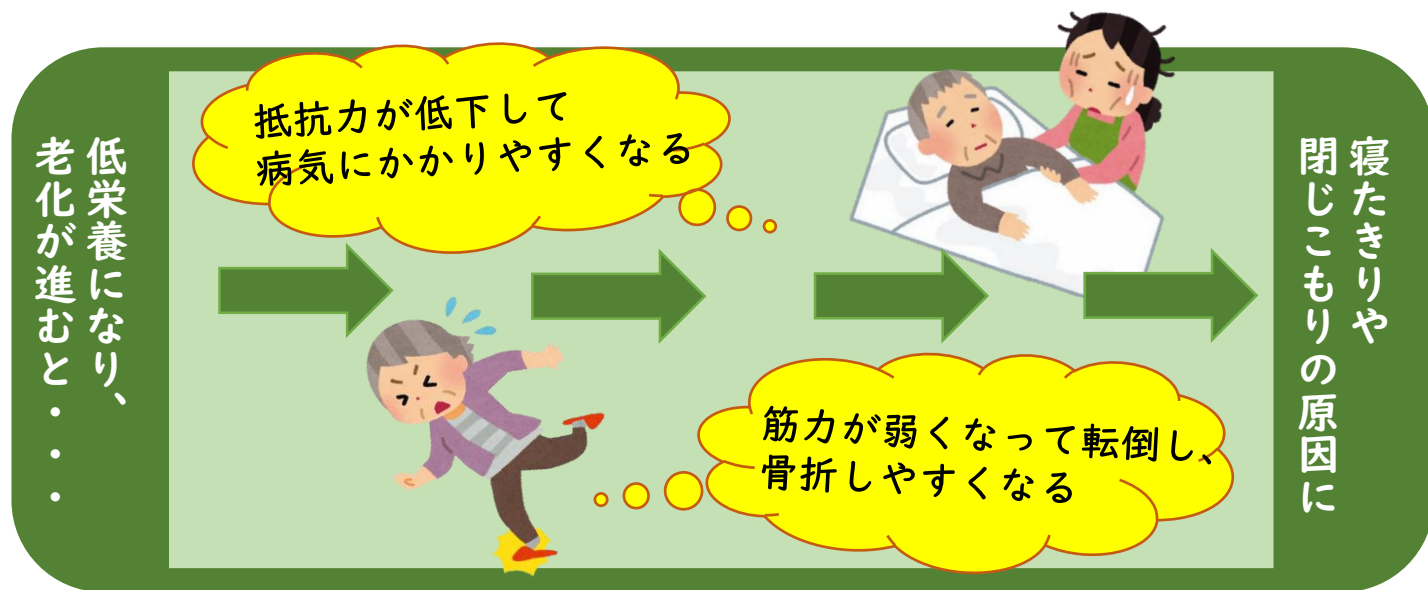
栄養バランス生活で介護予防

豊かなこの日本の時代に、栄養不足はあり得ないと思いませんか？**偏った食事の取り方によって、栄養の足りない状態・低栄養になる人は少なくありません。**それは「健康のために肉より野菜」という思い込みが一因。食事に配慮している人でも低栄養に陥ります。



低栄養って？ 低栄養になるとどうなるの？

低栄養とは、徐々に食事量が減り、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態。低栄養になると、血中のたんぱく質の値が低くなり、まず体重が減少し、老化が加速します。



低栄養のきっかけとなる3つの要因

偏った食生活

偏った食生活は、低栄養の大きな原因。また、お腹が空いていない、用意が面倒といった理由の「欠食」も栄養状態を悪化させます。

メリハリのない生活

独居や、夫婦だけで暮らしていると、単調な生活になりがち。交流をもって積極的に外出して、体を動かす人は低栄養状態になりにくいです。

お口の手入れ不足

合わなくなった義歯や、歯周病や虫歯を放置していると、食べづらくなります。定期的に歯科にかかりましょう。

栄養状態 チェック

こんなことはありませんか？

あてはまるものがあれば、☒ をつけましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 牛乳・乳製品を毎日食べない。 | ☐ ひとりで食事をすることが多い。 |
| ☐ 歯や口の中の具合が悪いので、
食べることに支障がある。 | ☐ この3か月間に1kg以上
体重が減った。 |
| ☐ お金のことが気になって、食べ物を
買うのを控えることがある。 | ☐ この3か月間に精神的ストレスを
感じたり、急性の病気にかかった。 |



1つでも当てはまった人 は、
すでに低栄養に陥っていたり、もしくは放っておくと低栄養になる
危険性を示しています。やりやすい予防法から取り組みましょう。

食事の ポイント

「たくさん」より「まんべんなく」

下の10食品群をまんべんなく食べて、
バランスの良い食生活を送りましょう！

肉



スタミナ源。1日
の目安は薄切り肉3
枚(70g)。

魚介



血圧を下げるタウ
リンが豊富。1日
一切れ(80g)。



油脂



疲労回復に効果的。

卵



たんぱく質の王様。
1日1個(50g)
食べましょう。

海藻



1日1品、海藻
メニューを食卓へ。

乳製品



骨が元気に！牛乳
は1日200mlから。

大豆



抗酸化物質が豊富。
豆腐は1日1/3丁。

緑黄色野菜



たっぷり積極的に。
生ではなく調理し
て取りましょう。

いも



1日1品、食物繊維
で腸がスッキリ。

果物



1日1種で
ビタミンを補給。

認知症を予防しよう

- 認知症とは、脳や体に変化が生じることで、獲得していた知識や能力が生活に支障をきたす程まで低下していく**脳の病気**です。
- 記憶力**や**見当識**（時間・場所・人など自分のおかれた状況）、**計算力**、**判断力**が障害されます。
- 認知症は一時的ではなく、進行性なので、放置すると様々な障害によって普通の生活を送ることが難しくなります。
- 早いうちに認知症予防に取り組み、また認知症の進行を防ぐことが必要とされています。



生活習慣から認知症を予防！

バランスの良い食事

食べ過ぎに注意しよう

肥満は万病の元。認知症以外にも、脳梗塞や心筋梗塞等様々な病気を引き起こします。

野菜を多く食べよう

認知症予防には、高血圧の予防、血管年齢を若く保つ、抗酸化、バランスのよい栄養素の摂取が効果的です。

塩分の多い食事は控えよう

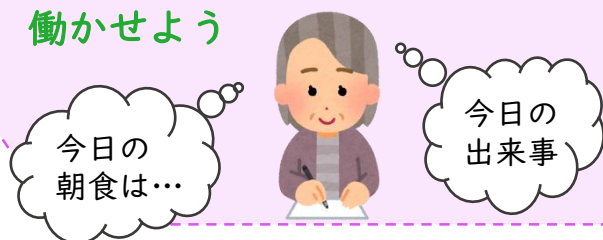
塩分の多い食事は高血圧につながり、脳への血流を滞らせます。

身体を動かす習慣

体操、**散歩**など体を動かすことは脳の血流を増やすことで、認知症予防に効果的と言われています。スポーツでなくてもいいのです。地域の体操教室や趣味があれば、一人ではなく仲間がいるので、長続きにつながるでしょう。持病のある方は、主治医に確認が必要です。

脳の活性化

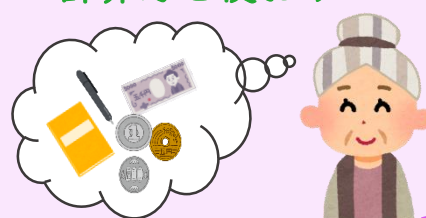
記憶力を積極的に働かせよう



料理をしよう



計算力を使おう



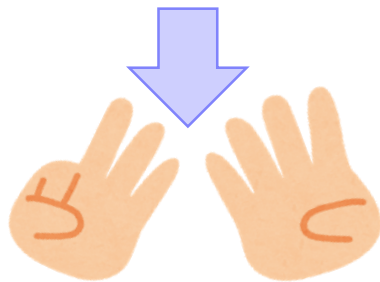
脳が喜ぶ指先体操

指曲げ

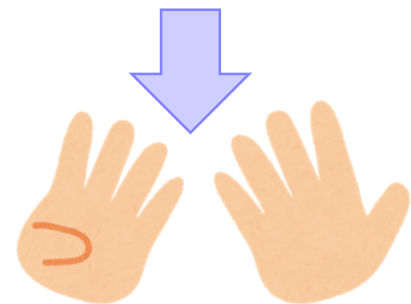
数を数える要領で指を順番に曲げていきます。数を声に出して数えながら行うとより効果的です。



左手の親指を先に曲げておきます。



「いち」で左手の人差し指を、右手の親指を曲げます。順にまげて、「ご」で左手小指を伸ばします。



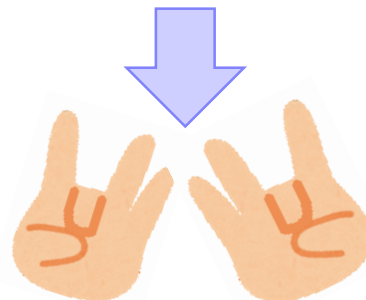
「じゅう」まで数えると、左手の親指だけが曲がっているという、始めの状態に戻ります。

指先合わせ

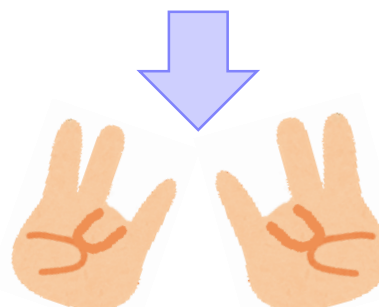
動きの小さい体操ですが、頭で考えた通りに指を動かす、意外にも難易度の高い体操です。



親指と人差し指を合わせます。

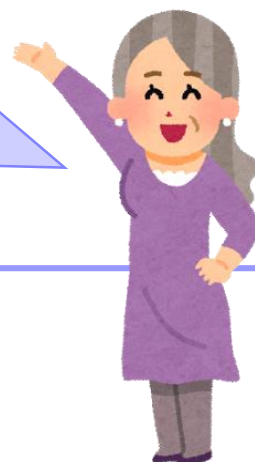


親指と中指を合わせます。



親指と薬指、親指と小指を順番に合わせ、繰り返します。慣れてきたら左右それぞれ別の指と親指と合わせましょう。

指先体操は短い時間で毎日続けることがとても重要です。1日5分を目安に、テレビを見ながらでも続けてみましょう。



閉じこもりを予防しよう

閉じこもりとは、家の外に出られる状態であるにもかかわらず、日々の行動範囲が家の中か庭先ぐらいで、**週1回程度も外出しない状態**のことをいいます。また、去年に比べて外出頻度が減少している場合は要注意。知らないうちに閉じこもりになる可能性があります。



狭い行動範囲と過度の安静が下地となり、4つの機能が低下

①運動機能

運動不足で筋力が低下、関節拘縮(柔軟性低下)に。

②消化機能

食欲不振、消化機能低下により、栄養状態が悪化し、免疫力が低下。

③心肺機能

心肺機能低下で、立つときにめまいを起こす。

④行動意欲

興味や関心を失うと、精神的・知的刺激が欠乏する。

閉じこもりのきっかけとなる3つの要因

身体的要因

- ・転倒による骨折
- ・足の爪や指のトラブル
- ・視力や聴力の低下
- ・膝や腰が痛む
- ・低栄養
- ・運動や体操の習慣がない など

心理的要因

- ・転倒に対する恐怖感
- ・親しい人との別れ、喪失感、社会的孤立
- ・趣味、娯楽などの生きがいがない
- ・時々、物忘れをする など

社会・環境要因

- ・集団活動への参加が少ない
- ・ご近所付き合いが少ない
- ・仲間や友人がいない
- ・一人暮らしが長い など

社会参加のすすめ

趣味・交流



社会奉仕



自己啓発



就労



「外出する機会を増やすこと」を意識し、地域活動やボランティア活動などに参加してみませんか？外出の目的・回数・人との交流が自然に増え、心と体の健康につながります。

お住まいの地域の活動に参加してみませんか？

百歳体操



動けるときに動こうと思って始めた。毎週通うことでいい運動になる！友人とも会えるし、一緒に体操するから続けやすいわ〜♪

参加者

ふれあい喫茶



多くの活動に参加して忙しくしてる方が元気でいられる！普段からつながりをもって、地域のことを知ることで災害時にも備えられるわねえ。

ボランティア

阿倍野区の地域活動をご紹介します！

「阿倍野区 集いの場マップ」

地域の人々が交流や活動を行う場所（集いの場）の情報をまとめたもので、区内10地域それぞれのマップがあります。

マップは、地域の会館や阿倍野区役所、阿倍野区社会福祉協議会などに配架しています。



お問合せ

各地域の「集いの場マップ」や「ちいきつながり応援隊」についてご覧いただけます⇒



阿倍野区社会福祉協議会
ちいきつながり応援隊

☎：06-6628-1212

ちいきつながり応援隊（生活支援コーディネーター）とは…

高齢者のみなさんが、地域でこころもからだも元気に安心して暮らし続けるまちづくりをめざし、「介護予防」や「生活支援」につながる取り組みを応援しています。



アポ電詐欺に注意！

警察官を騙る詐欺のアポ電が多発中！！

警察官を騙り

「詐欺グループの犯人を捕まえました」
「あなたのキャッシュカードが詐欺に
使われているので止めないといけない」
等と言うアポ電が多発しています。



その後、犯人は金融庁や銀行関係者を騙って訪問し、

- ①「キャッシュカードを作り替えます」と言って、被害者からだまし取る。
- ②被害者にキャッシュカードを入れさせた上で割印を求め、被害者が印鑑を取りに行く間にポイントカード入りの封筒とすり替えて盗む。

などの方法により被害者のキャッシュカードを手に入れます。



警察、金融庁、銀行がキャッシュカードを
預かることは絶対にありません！！



「キャッシュカードを封筒に入れて」「割印を押して」
という言葉にはくれぐれも注意して下さい！！

「あやしい」と思ったら、家族や警察に相談しましょう！！

地域の身近な相談窓口

生活の中で困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

高齢者のこと（阪南・晴明丘・長池）

■阿倍野区地域包括支援センター

住所：阿倍野区帝塚山1-3-8

電話：06-6628-1400



高齢者のこと（長池）

■昭和ランチ（いくとくⅡ）

住所：阿倍野区长池町18-20

電話：06-4399-0120



認知症に関すること

■あべのオレンジチーム

住所：阿倍野区帝塚山1-3-8

電話：06-6628-1300



なんでも

■阿倍野区社会福祉協議会

住所：阿倍野区帝塚山1-3-8

電話：06-6628-1212



■阪南地域福祉コーディネーター

住所：阿倍野区阪南町5-12-24（阪南連合会館）

電話：06-6628-9918（※平日10:00～16:00）

■晴明丘地域福祉コーディネーター

住所：阿倍野区北畠2-11-24（晴明丘南老人いこいの家）

電話：06-6652-3522（※平日10:00～16:00）

■長池地域福祉コーディネーター

住所：阿倍野区长池町19-1（長池連合会館）

電話：06-6629-7633（※平日10:00～16:00）

ご家族はご存知
ですか？

自分が元気なうちに確認しておきたい！ 10個のチェック項目

この冊子を生かして健康に暮らすことは大切なことですが、家族との事前相談で、家族があなたのことをどれだけ知っているか以下のチェックリストで、確認してはいかがでしょうか。



☐ わたしの持病、既往歴、薬の内容、 かかりつけの病院を知っていますか？



急病の際にあわてないよう、
かかりつけの病院や既往歴を知っておいてもらいましょう。

☐ わたしの生活パターンや親しい友人、 近所付き合いについて知っていますか？



生活環境を知っておいてもらうことで、いざ介護に直面した際に
どんな介護サービスが必要かを判断するのに役立ちます。



☐ わたしの住まいの地域包括支援センターを知っていますか？

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口となっています。
介護認定の申請手続きや介護保険サービス等について情報を
得ることができます。

☐ 介護保険サービスの利用の仕方を知っていますか？



介護保険サービスは、すぐに・誰でも利用できるわけではありません。
申請し、認定を受けてから利用することができます。
申請は郵送で行います。

☐ 介護が必要になったら、自宅で介護サービスを受けるのか、 施設に入所するのか、決めていますか？

介護が必要になった場合の暮らし方をどのように
お考えですか？誰とどのように暮らしたいか、
希望を伝えておきましょう。





☐ わたしの重要な書類（保険証、通帳、印鑑等）の保管場所を知っていますか？

65歳以上の方は介護保険者証を受け取っていることをご存知ですか？入院だけではなく、自宅で介護保険サービスを利用する際にも必要になるため、保管場所を知らせておきましょう。



☐ わたしの年金や貯蓄、支出について知っていますか？

介護を始めるときに欠かせないのがお金の話です。
収入と蓄えでどこまで介護を利用できるのか、考えてみましょう。

☐ もしもの時の相続や資産の処分についてどうするか、決めていますか？



ご自分の意思や希望をご家族に伝えておきましょう。

☐ わたしが自分で手続きや判断ができなくなったらどうするか、決めていますか？



もしもの時、誰に託したいと思っておられますか。
ご自分の意思を伝えておきましょう。

☐ 緊急連絡先は誰ですか？ 兄弟姉妹や配偶者等、身内に状況を伝えていませんか？

兄弟姉妹や配偶者と事前に話し合い、お互いの状況や、情報を共有していると、いざというときに役割分担を決めやすくなります。役割分担ができると、介護の負担が1人に集中しなくて済みます。



あくまで、このチェック項目は一例です。介護は誰もが直面する可能性があります。介護について家族と話すきっかけとしてご活用ください。

阿倍野区地域包括支援センター・
昭和ブランチは、
定期的に情報を発信しています。
@123qirhv
LINEの「友だち追加」からID検索するか、
QRコードをスキャンしてください。



制作：阿倍野区地域包括支援センター
協力：昭和ブランチ

阿倍野区社会福祉協議会
生活支援体制整備

監修：青山 直嗣 理学療法士

(シャローム訪問看護ステーション)