

あなたとわたしの 介護予防

～素敵にシニアライフ～



氏名

旭川市 福祉保険部 長寿社会課

はじめに

この冊子は、あなたがいつまでも健康に、いきいきと充実した生活を送ることができるよう、介護予防に関する情報をまとめたものです。「健康」を構成する様々な要素ごとに、介護予防のポイントを記載していますので、日々の生活に活かしていただけると幸いです。

介護予防とは？

要介護状態になることをできる限り防ぐこと、また、要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないよう維持・改善を図ることを介護予防といいます。

いきいきと充実した生活をいつまでも続けるために、積極的に介護予防に取り組みましょう。

この冊子の使い方

この冊子は、介護予防の情報などについて掲載しているページと、ご自身の目標や健康状態を記録するページで構成しています。

健康にいきいきと充実した生活を維持するためには、こまめに自分の心身や生活などの状態を知ることが重要ですので、ぜひご活用ください。

もくじ

旭川市の現状と介護予防について知りましょう！

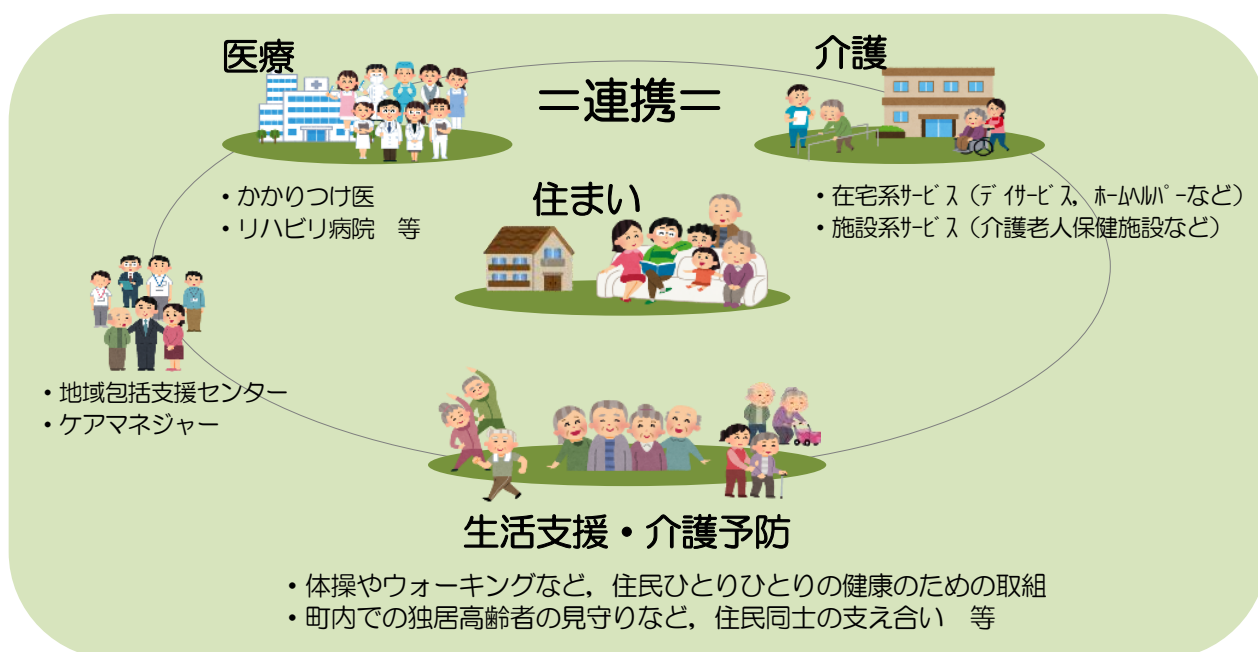
豊かな生活を支える地域包括ケアシステム……………	1 ページ
介護予防の考え方……………	2 ページ
介護予防の取組を支える「住民主体の通いの場」……………	3 ページ
介護予防と病気の予防……………	4 ページ
健診を受けて介護予防！！……………	5 ページ

今日から介護予防，始めましょう！

健康チェックシート……………	7 ページ
健康状態の自覚……………	9 ページ
こころの健康状態……………	10 ページ
栄養状態……………	11 ページ
口腔の機能……………	12 ページ
飲み込みの機能……………	13 ページ
運動・転倒……………	14 ページ
認知機能……………	15 ページ
喫煙……………	16 ページ
社会参加……………	17 ページ
周囲の支援……………	18 ページ
旭川市の「介護予防教室」……………	20 ページ
感染症を予防しましょう！……………	21 ページ
感染症の予防と合わせて生活不活発病を予防しましょう！……………	22 ページ
自宅でできる自主トレーニング……………	23 ページ
自分の健康状態等を記録しましょう！……………	31 ページ

豊かな生活を支える地域包括ケアシステム

住民が住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らすことができるよう、住まい・医療・介護・生活支援・介護予防が一体的に提供される体制のことを「地域包括ケアシステム」といいます。旭川市では、今後の更なる高齢化の進行に向けて、様々な関係機関の連携を強化しながら、地域で支え合う体制の構築を進めています。



地域包括ケアシステムの構築を進める上では、一人一人の健康維持のための取り組み（介護予防）や、町内会や自治会などの住民同士の支え合い（生活支援）が、必要不可欠です。

この冊子を活用し、できることから始めてみましょう！



住民の介護予防や住民同士の支え合いの取組は、地域包括ケアシステムの土台です！

介護予防の考え方

介護予防は、要介護状態になることをできるだけ防ぐことや、要介護状態であっても、状態が悪化しないように維持・改善することです。

自立した生活を送るためには、身体機能の低下を予防するだけでなく、生きがいや趣味活動、家庭内・社会における役割、他者との交流、地域活動への参加を大切にし、心身ともに充実した生活を送ることが重要です。

介護予防活動の例

町内会で集まって体操をする



家庭内での役割を毎日行う



楽しいと思える活動が続ける



培った技能を活かして、週に1回会社で働く



介護予防の効果に関する調査研究



こんな報告があります！！

- その1 スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、過去1年間に転倒したことのある前期高齢者の割合が少なかった！
- その2 趣味関係のグループの参加割合が高い地域ほど、うつ状態の割合が低かった！
- その3 ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少なかった！

(出典) 第47回社会保障審議会介護保険部会(2013)配布資料。JAGESプロジェクトによる調査研究の一部を引用

介護予防の取り組みを支える「住民主体の通いの場」

地域には、住民が集まり、運動や茶話会、様々な趣味活動を行う自主サークル「住民主体の通いの場」があります。「住民主体の通いの場」は、他者につながりながら、いきいきとした活動を行い、元気な身体と充実した生活を維持していくためのものです。

写真：脳トレや体操をしている様子



旭川市にも、500か所を超える住民主体の通いの場があり、市や地域包括支援センター、市内の多様な専門職がその活動を支援しています。

スマートフォン用の「通いの場アプリ」もあります

通いの場アプリでできること

通いの場情報

自宅周辺の通いの場の情報の閲覧と出席管理ができます。

体操

自治体が提供する様々な体操動画を閲覧できます。

脳を鍛えるゲーム

パズルや計算など、楽しみながら脳を鍛えることができます。

食事管理

毎日の食事内容や品数を入力し、管理することができます。

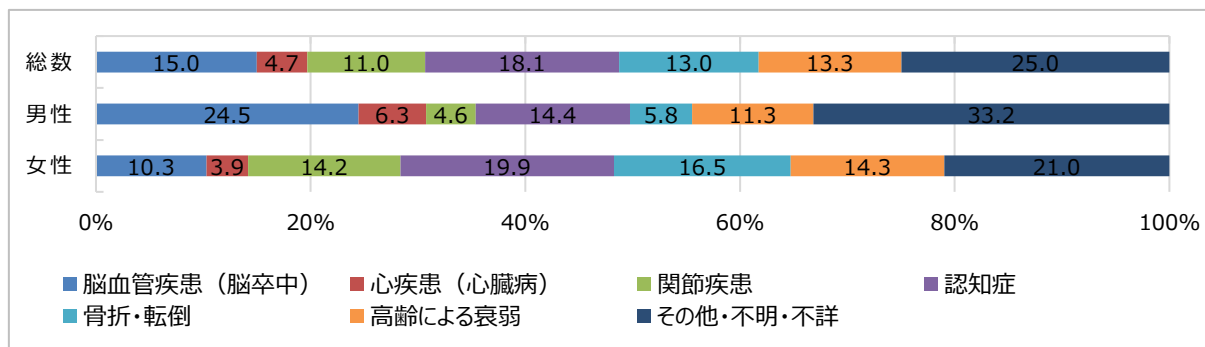
おさんぽ支援

行きたい場所を設定して、お散歩ルートを検索・登録できます。

介護予防と病気の予防

介護予防を効果的に行うためには、要介護等状態になりやすい病気を予防することが大切です。

表. 65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



引用：厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和元年）

表のとおり、介護が必要となった主な原因としては、脳血管疾患（脳卒中）や関節疾患、認知症、骨折・転倒などが多いことが分かります。

これらの病気は、活動量が少ない生活が続いたり、不規則な生活習慣により引き起こされる場合が多いといわれています。

つまり、

「介護予防には、規則正しい生活と

いきいきとした活発な生活を送ることが重要！！」

と言えます。

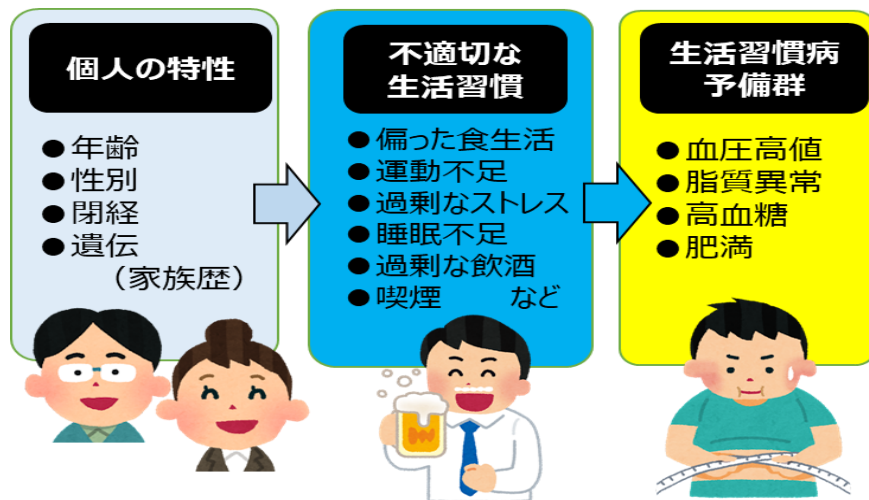


健康なからだづくりのために…健診を受けていますか？

旭川市では、特定健診、後期高齢者医療健診やがん検診を実施しています。生活習慣病などの早期発見や重症化予防を図るためにも、ぜひ健診を受けましょう。（P7「健康チェックシート」でチェックしてみましょう！）

健診を受けて介護予防!!

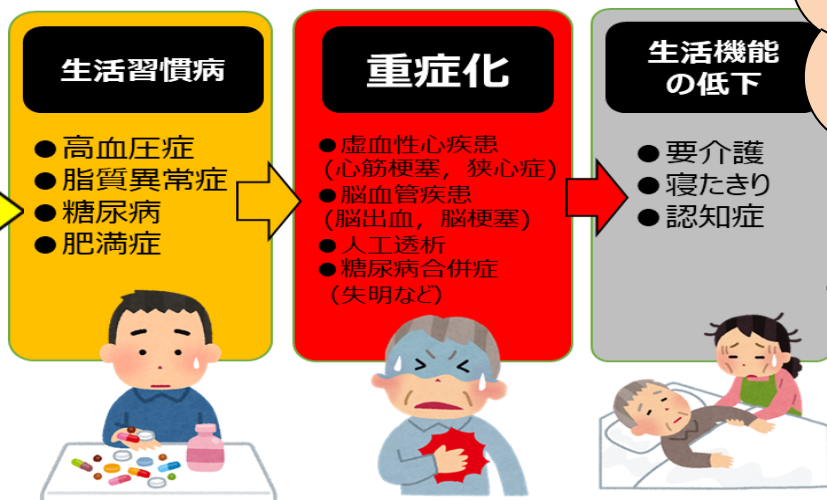
【生活習慣病の発症】



後期高齢者医療健診・特定健診のご案内

	後期高齢者医療健診	特定健診
対象者	後期高齢者医療加入者 75歳以上の方 65～74歳で一定の障がいがあり 加入している方	旭川市国民健康保険加入者 (35～74歳)
料金	無料	500円又は無料 (前年度市民税非課税世帯の方は無料)
検査内容	問診, 診察, 身体測定, 血圧測定 尿検査 【尿糖, 尿蛋白, 尿潜血】 血液検査 【血糖】 空腹時血糖, ヘモグロビン A1c 【脂質】 中性脂肪, HDL コレステロール, LDL コレステロール 【肝機能】 AST, ALT, γ-GT 【腎機能・痛風】 血清クレアチン, 尿酸	
		心電図, 眼底検査, 貧血検査 (※40～74歳で条件を満たす方)
実施場所	市内約110か所の医療機関と セット型健診(胃・肺・大腸がん検診)の会場で受けられます。 受診券に同封のちらしか QRコードでご確認ください。	
結果通知	受診した医療機関から通知	旭川市保健所から通知 (6～10週間後)
持ち物	受診券, 保険証	受診券, 保険証
問合せ先	国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎25-8536	国民健康保険課 保健事業担当 ☎25-9841

【生活習慣病がコントロールできないと生活機能の低下につながります】



「血圧が高い」「コレステロールが高い」「血糖値が高い」という状態を放置すると、脳卒中や心筋梗塞を招き、寝たきり・認知症等の生活機能の低下につながります。

健診に関するQ&A

Q 定期的に通院しているので、健診は受けなくてもよいですか？

A 治療に必要な検査と健診の検査項目は異なる内容もあるため、年に1回の健診をお勧めします。かかりつけの先生にご相談ください。

【健診でわかる病気】 高血圧、糖尿病、脂質異常、肝機能低下、慢性腎臓病など

A 生活習慣病は、自覚症状がなく進行します。脳や心臓の血管が詰まってからでは、以前のような健康状態に戻ることが難しい場合もあります。

毎年健診を受けて、血圧や検査値の変化に気づくことが大切です。

自分でできる健康チェック！「家庭血圧と脈拍」

血圧は、一定ではなく常に変動しています。家庭での血圧は、脳卒中、心臓病などの発症リスクと関係が深いことが分かっています。

【血圧が高い人の降圧目標】

	診察室血圧	家庭血圧※
75歳未満	130/80未満	125/75未満
75歳以上	140/90未満	135/85未満

※家庭ではリラックスして測れるので、基準値が5mmHgずつ低くなっています。治療中の疾患によって降圧目標は変わります。かかりつけ医にご相談ください。

脈拍の乱れは、心臓の異変を伝えるサイン！

【脈の測り方】



- ① 橈骨動脈に人差し指・中指・薬指を当てる
- ② 時計を見ながら60秒ほど脈を数える

脈を打つタイミング・強さがバラバラの場合は、危険な不整脈の可能性があります。

血圧も脈拍も、おかしいなと感じたら、かかりつけ医に相談しましょう！

今日から介護予防，始めましょう！

健康チェックシート

まずは，自分の健康状態をチェックしてみましょう！

No	質問	あなたの状態
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	① よい ② まあよい ③ ふつう ④ あまりよくない ⑤ よくない
2	毎日の生活に満足していますか	① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
3	1日3食きちんと食べていますか	① はい ② いいえ
4	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	① はい ② いいえ
5	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	① はい ② いいえ
6	お茶や汁物等でむせることがありますか	① はい ② いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	① はい ② いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	① はい ② いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	① はい ② いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	① はい ② いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	① はい ② いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	① はい ② いいえ
13	週に1回以上は外出していますか	① はい ② いいえ
14	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	① はい ② いいえ
15	体調が悪いときに，身近に相談できる人がいますか	① はい ② いいえ

各項目の介護予防のポイントは、それぞれのページをご覧ください。

健康チェックシートで気になる項目があった場合は、その項目の介護予防に重点的に取り組みましょう！

項目	詳細	内容
健康状態の自覚	P 9	健康状態は、生存率や認知機能などと強い関連があります。健康状態がよくないと感じている場合は、その原因について振り返ってみましょう。
こころの健康状態	P10	こころの健康状態は、あなたの健康を支える重要な要素です。充実した生活を送ること、つらいときは無理をしないことが大切です。
栄養状態	P11	栄養状態は、心身の健康を保つ上で、とても重要な要素です。栄養状態の不良は、筋力低下による運動機能の低下をきたし、社会的な活動量の低下にもつながるおそれがあります。正しく栄養を摂取し、心身の健康を保ちましょう。
口腔の機能	P12	口腔の機能は、食事や栄養状態を充実させるために重要な機能です。飲み込みの機能と合わせて、低下を予防しましょう。
飲み込みの機能	P13	飲み込みの機能が衰えると、食事がつらくなるだけではなく、肺炎のリスクが高まります。口腔の機能と合わせて、低下を予防しましょう。
運動・転倒	P14	加齢に伴い、筋力などの身体の機能は低下しやすくなりますが、運動を行ったり、活動的な生活を送ることで、その低下を防ぐことができます。口腔の機能や栄養状態などと合わせて、お元氣な身体を保ちましょう。
認知機能	P15	認知機能は、加齢だけではなく、生活習慣や全身の健康状態によっても低下をきたすおそれがあります。運動・転倒や社会参加などの項目と合わせて、予防のポイントを確認しましょう。
喫煙	P16	喫煙は、健康に及ぼす悪影響が大きいです。一度、健康への悪影響について考えてみましょう。
社会参加	P17	社会的な活動は、心身の健康に大きな影響を与えます。おっくうに思うことがあっても、人と話すことにより、自分や相手の心が晴れることがあります。健康のためにも、積極的に他者とのつながりや、何らかの役割を持ちましょう。
周囲の支援	P18 ～19	相談できる人がいること、困ったときの相談先を知っていることはとても重要です。困ったときや不安なときは迷わず相談しましょう。

健康状態の自覚

「健康」とは、単に病気がないということではなく、身体的、精神的及び社会的に満たされている状態※をいいます。

※WHO（世界保健機関）の定義による

これらの要素は互いに密接な関係にあり、いずれかが欠けてしまうことで、健康に悪影響を及ぼす危険があります。

次の3つの要素を意識しながら、充実した生活を送りましょう。



予防のポイント！

① 自分の「健康」を振り返ってみましょう！

健康状態が「よくない」又は「あまりよくない」と感じる場合は、健康チェックシート（P 7）で改善が必要な項目のページを確認していきましょう。

② 不安がある場合は、迷わずに相談しましょう！

（P 18「周囲の支援」へ）

③ 体調がすぐれないときは、病院を受診しましょう！

医療機関を受診することで、ご自身の健康に悪影響を与えている原因がわかることもあります。早期発見と早期改善を目指しましょう。

こころの健康状態

高齢期はうつ病のリスクが増える時期であり、高齢期のうつ病は寿命や日常生活を送る上での能力と関連があるといわれています。

その原因は、心配事やストレスが要因であったり、特に高齢者は喪失感が引き金となり発症することが多いといわれています。

充実していると感じられる生活を送ることが、こころの健康状態を保つために大切です。また、つらいときは、無理をしないことも大切です。

予防のポイント！

次のような症状が2週間以上続くと注意が必要な状態です。

こころの 症状	・ 悲しい、涙が出る、イライラする ・ 興味、関心がなくなる ・ 自分を責めてしまう ・ 思考力、集中力、記憶力の低下 ・ 死について考える など
------------	---

からだの 症状	・ 眠れない、早くに目がさめる ・ 食欲がわからない、体重が減る ・ 体が動きにくい、落ち着かない ・ 頭痛、胃痛、下痢又は便秘、肩こり ・ 疲れやすい など
------------	---

① そのことによって日常生活に支障が出ている場合は、

- ・ 無理をせず、十分な休息を取りましょう
- ・ 相談機関に相談しましょう（P 18「周囲の支援」へ）

② 日常生活には支障は出ていない場合であっても、

- ・ 生活のリズムを整えましょう
- ・ 友人など、他者と接する機会を増やしましょう（P 17「社会参加」へ）
- ・ 身体を動かす量を増やしましょう（P 14「運動・転倒」へ）
- ・ 気分転換をする方法を見つけましょう

栄養状態

高齢者になると筋肉量が落ちやすくなるため、意識的にしっかり栄養をとることが大切です。栄養が不足すると、心身の健康状態にも影響を及ぼす可能性があります。

楽しく正しい食事をとりながら、栄養状態を良好に保ちましょう。

予防のポイント！

① 1日3回、決まった時間に食事をすることを心がけましょう！

② こまめに体重をはかりましょう！

体重は、栄養状態の指標のひとつです。こまめに確認し、必要に応じて、食事の量や内容を調節しましょう。

③ 1日10種類の食品の摂取を心がけましょう！

摂取する食品の種類が多いほど、心身機能の低下のリスクは軽減します。次の10品目に近づけることを心がけましょう。

- | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ☐ いも類 | ☐ 豆類 | ☐ 緑黄色野菜 | ☐ 海藻類 | ☐ 魚介類 |
| ☐ 肉類 | ☐ 卵類 | ☐ 牛乳 | ☐ 果物類 | ☐ 油脂類 |

④ 身体を動かす量を増やしましょう！

活動量の低下は、食欲の減退につながります。活動的な生活を意識しましょう。

(P 14「運動・転倒」、P 17「社会参加」へ)

口腔の機能

口腔の機能は、全身の健康状態を保つために、とても重要です。噛む力が弱くなると、食事の内容に偏りが生じ、更なる口腔機能の低下を招き、栄養状態も悪くなります。

口腔機能の低下を正しく予防し、いつまでも楽しく食事をしましょう。

予防のポイント！

① 定期的に歯科を受診しましょう！

歯科を受診し、定期的に口腔の状態をチェックしましょう。特に、次のような場合は早めに歯科を受診しましょう。

- ・ 入れ歯が合っていない
- ・ 歯ぐきがやせている、歯がグラグラする
- ・ 噛み合わせが悪い

② 口腔の運動を行いましょう！

(P 28 自宅でできる自主トレーニング「3 口腔の運動編」へ)

③ 正しく口腔ケアを行いましょう！

- ・ 入れ歯は外して磨きましょう。
- ・ 食後の口腔ケアを心がけましょう。

飲み込みの機能

飲み込みの機能が低下すると、窒息や誤嚥性肺炎※^{ごえん}のリスクが高くなります。
また、食事がつらくなることで、食欲の低下につながるおそれもあります。

口腔の機能と合わせて、低下を予防しましょう。

※誤嚥性肺炎・・・口腔内の細菌が、食べ物やだ液と一緒に気管に入ることによって起こる肺炎です。

予防のポイント！

① 飲み込みの状態をチェックしましょう！

むせることは、食べ物等が気管に入り込むことによる咳反射です。ご自分の状態を確認し、次に当てはまる場合は、早めの歯科受診が重要です。

- ・ 食事の形態にかかわらず、頻繁にむせることがある
- ・ 食事以外でもむせることがある



② 飲み込みに関する運動を行いましょう！

(P 28 自宅でできる自主トレーニング「3 口腔の運動編」へ)

③ 食事の方法を工夫しましょう！

- ・ ゆっくりと食事することを心がけましょう
- ・ 一度に口に入れる食べ物の量を減らしましょう
- ・ 水分の少ない食べ物や粘りの強い食べ物は気を付けて食べましょう

運動・転倒

加齢に伴う運動機能の低下により、転倒等のリスクは高くなります。また、運動機能の低下により、様々な社会生活も制限されていきます。

からだの柔軟性や筋力を維持して、運動機能の低下を予防しましょう。

予防のポイント！

① 日頃から運動を行いましょう！

- ・ ウォーキングをしましょう

※人混みを避け、感染症に気を付けながら行いましょう

- ・ 自宅で運動を行いましょう（P 23「自宅でできる自主トレーニング」へ）
- ・ 介護予防事業を活用しましょう（P 20 旭川市の「介護予防教室」へ）

② 道具を活用しましょう！

歩くことに不安がある方は、杖やシルバーカー等を必要に応じて活用しましょう。

③ 環境を調整しましょう！

からだの状態だけではなく、環境によっても転倒のリスクは高くなります。

自宅の整理整頓や部屋の明るさを調整しましょう。

④ 不安な場合はすぐに相談しましょう！

運動機能の低下が日常生活に支障をきたしている場合は、地域包括支援センターに相談しましょう。（P 18「周囲の支援へ」）

認知機能

認知機能は、運動の機能と同様に、使わないことで低下します。

年齢を重ねることで認知機能が低下することは自然なことです，正しく予防し，できるだけその低下を緩やかにしましょう。

予防のポイント！

① 全身の健康状態を良好に保ちましょう！

認知症や認知症のような症状は，心身の様々な病気によって引き起こされます。そのため，運動，食事，趣味などを充実させることで，規則正しい生活を心がけ，様々な病気を予防しましょう。

② 運動をしましょう！

認知機能の低下の予防には，運動を行うことが有効といわれています。

（P 2 3「自宅でできる自主トレーニング」へ）

③ 活動的な生活を送り，頭をたくさん使いましょう！

脳には，記憶，注意，判断など様々な機能があり，使う機能は強化され，使わない機能は退化することが分かっています。活動的な生活を送ることが，脳の様々な機能を使うことにつながります。

④ 認知症のことで心配な場合は，迷わず相談しましょう！

（P 1 8「周囲の支援」へ）

喫煙

喫煙は、肺気腫、肺がん、糖尿病などの発症のリスクや、死亡リスクを高めるとともに、呼吸器疾患は、様々な日常生活の制限につながります。また、吸っている本人の健康によくないだけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼしていることが明らかです。

いくつになっても禁煙の効果はあることが分かっていますので、一度、禁煙に挑戦してみてもいいかもしれません。

予防のポイント！

① 次の自覚症状がある場合は、医療機関を受診しましょう！

- ・ 呼吸が苦しい場合
- ・ 咳や痰が慢性的に出る場合

② 禁煙外来を受診してみましょう！

- ・ 薬を使い、負担を軽減しながら禁煙することができます



社会参加

社会とのつながりも、健康の重要な要素のひとつです。社会とのつながりは、からだの活動量や心の健康状態に良い影響を与えます。

楽しく充実した生活を送ることが、健康の秘訣です。

予防のポイント！

① 1 週間に 1 回は外出しましょう！

感染症に注意しながら、外出をしましょう。

(P 2 1「感染症を予防しましょう！」へ)

② 週に 1 度は、友人、町内の知人、家族と電話で話しましょう！

お互いの状況の確認や、社会の情報を共有するなどして、支え合いましょう。

③ 充実感、達成感、楽しさを感じられる機会を増やしましょう！

自分が熱中できる趣味を持ったり、地域の活動やボランティア活動などに参加してみま
しょう。

④ 家庭内でも、役割を持ちましょう！

役割を持つことは、健康でいきいきとした生活を送るために重要です。

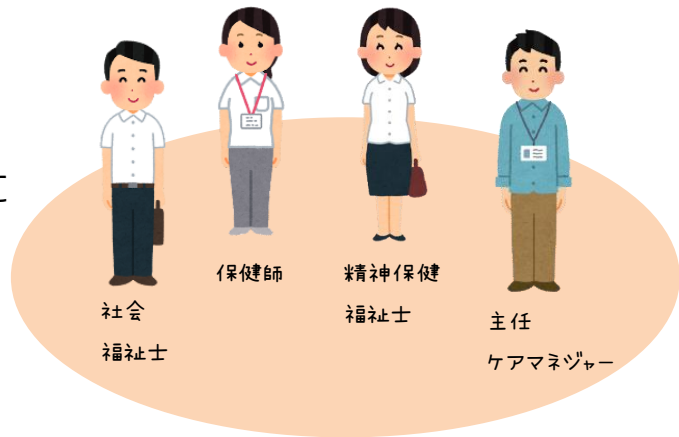
周囲の支援

総合相談

■旭川市地域包括支援センター（P 19へ）

様々な専門職から構成される，高齢者のための総合的な相談窓口です。介護が必要な方も，元気な方もご利用いただけます。

高齢者に関することであれば，ご本人だけでなく
ご家族の方や地域の方など，どなたでもお気軽に
ご相談ください。相談費用は無料です。



こころに関する相談

■旭川市保健所 健康推進課こころの健康係 25-6364

■こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

■旭川いのちの電話 23-4343

認知症に関する相談

■旭川圭泉会病院 認知症疾患医療センター 37-2810

（平日 午前9時30分～午後4時）

■相川記念病院 認知症疾患医療センター 53-8853

（月～土 午前9時～午後4時30分） ※土曜日は午前11時30分まで

あなたの地域の地域包括支援センターです！

地域包括支援センターは、皆さんのお住まいの地域毎に設置されています。

中央 地域包括支援センター

6条通4丁目旭川勤労者福祉会館内
電話 23-6022 FAX 23-6033



豊岡 地域包括支援センター

豊岡3条3丁目5番10号東部まぶくりセンター内
電話 35-2275 FAX 35-2276



東旭川・千代田 地域包括支援センター

東旭川北1条6丁目2番3号東旭川支所内
電話 36-5577 FAX 74-7220



東光 地域包括支援センター

東光5条2丁目2番6号東部住民センター内
電話 76-6020 FAX 76-5852



新旭川・永山南 地域包括支援センター

永山2条5丁目44番地
電話 40-3003 FAX 40-3008



永山 地域包括支援センター

永山3条19丁目永山市民交流センター内
電話 40-2323 FAX 40-2340



末広・東鷹栖 地域包括支援センター

東鷹栖4条3丁目636番地東鷹栖地域センター内
電話 76-5065 FAX 58-3002



春光・春光台 地域包括支援センター

春光5条4丁目1番16号北部住民センター内
電話 54-1165 FAX 54-1101



北星・旭星 地域包括支援センター

川端町6条10丁目2番16号
電話 46-6500 FAX 54-7580



神居・江丹別 地域包括支援センター

神居2条10丁目3番8号
電話 76-5511 FAX 60-2266



神楽・西神楽 地域包括支援センター

緑が丘3条1丁目10番30号緑が丘地域活動センター内
電話 66-5351 FAX 66-5352



開設日

月曜日～金曜日
(祝日、12月30日～
1月4日を除く。)

開設時間

午前9時～午後6時

緊急時は上記以外の時間でも対応しています。

お問合せ 長寿社会課地域支援係 25-5273

旭川市の「介護予防教室」

筋肉らくらくアップクラブ

運動強度



内容：主に座ったまま、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニング等を行います。教室終了後も参加者で活動を継続していくために自主サークルを立ち上げることを目指し、自分たちで運動を行う方法等を指導します。

期間：約4か月間（週1回、全16回）

筋肉ちょきんクラブ

運動強度



内容：主に座ったまま、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。

期間：約4か月間（週1回、全16回）



いきいき運動教室

運動強度



内容：主に立ったまま、筋力を付ける運動や有酸素運動を行います。

期間：約9か月間（週1回、全35回）

認知症予防教室

内容：認知機能の低下を予防するために、脳トレと参加者同士の交流を行います。

期間：約4か月間（週1回、全16回）



※各教室の申込方法等については、こうほう旭川市民（4月号）でお知らせしています。

※感染症の流行の状況によっては、教室の内容等を変更する場合がありますので、ご了承ください。

お問合せ 長寿社会課地域支援係 25-5273

感染症を予防しましょう！

出典：厚生労働省

① 毎日健康チェックをしましょう！

- ・毎朝、体温測定をしましょう。
- ・発熱又は風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養しましょう。
- ・日頃から、体調管理を行い、通院が必要な方は定期的に受診し、内服薬は毎日きちんと飲みましょう。

② 手洗いをしましょう！



③ 咳エチケットを実践しましょう！

正しいマスクの着用



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



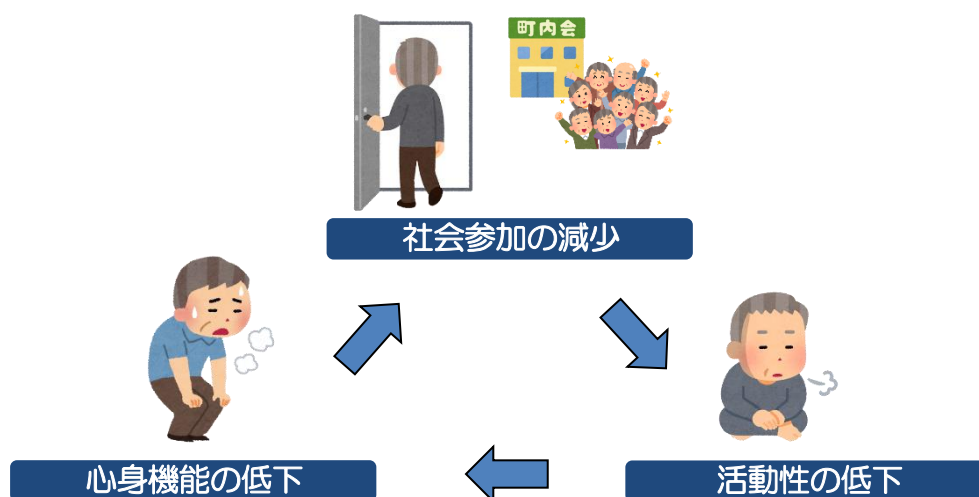
※炎天下や高温の環境下では、屋外でも室内でも熱中症に注意しましょう。

感染症の予防とあわせて 生活不活発病を予防しましょう！

不活発な生活（からだを動かさない、頭を使わない等）によって、心身の機能が低下することを生活不活発病といいます。

感染症の影響で、からだを動かす時間や、人と話をする時間が減っていませんか？

生活不活発病は、悪循環をつくって進行します。活発な生活を送り、心身機能の低下を予防しましょう。



① 少しでも動く時間を増やし、活動量を増やしましょう！

（P 2 3「自宅でできる自主トレーニング」へ）

② 社会参加の機会を増やしましょう！ （P 1 7「社会参加」へ）

他者とのコミュニケーションも、重要な介護予防です。

電話での安否確認も、大切な住民同士の支え合いです。

自宅でできる自主トレーニング

1 ストレッチ編

ストレッチは、次のことに留意して、運動の前に必ず行いましょう。

- ① 呼吸を止めずに、ゆっくり数を数えながら行いましょう。
- ② いきおい（反動）を付けずにゆっくりと行いましょう。
- ③ 伸ばしている筋肉（の部分）が突っ張っていることを意識して行いましょう。

頸部（それぞれゆっくり20秒）



おへそを覗き込むように、首を前に倒します。



天井を見るように、首を後ろに倒します。



首を真横に倒します。



後ろを向くように首を真横にひねります。

体幹（それぞれゆっくり20秒）



おへそを覗き込むように、上体を丸めます。



天井を見るように、上体をのけぞります。

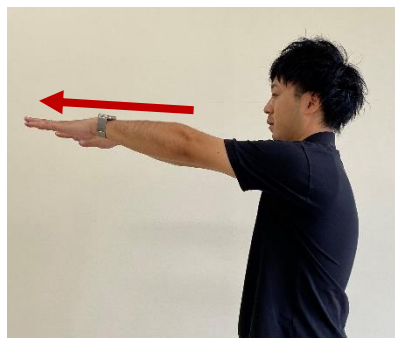


上体を真横に倒します。

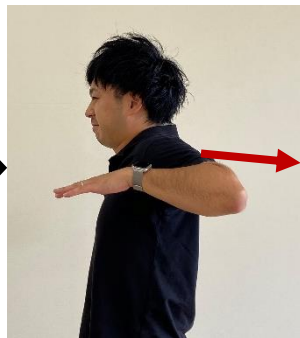


後ろを向くように、上体を真横にひねります。

肩周り（ゆっくり交互に20回）



上体はそのまま、手だけを前に伸ばします。



肘と肘を背中のおへそでくっつけるように、肘を後ろに引きます。



真上に手を上げます。

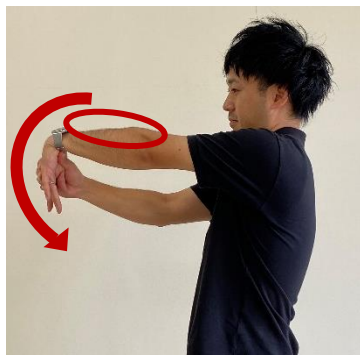


肘と肘を背中のおへそでくっつけるように、肘を降ろします。

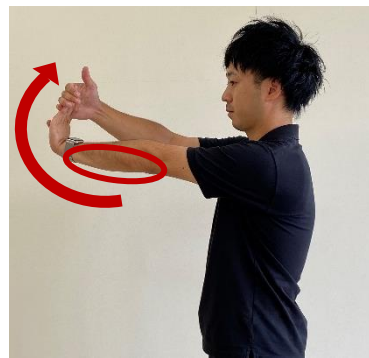
腕・手 (左右それぞれゆっくり20秒)



手と手を上体の後ろで組み、手を後方へ上げます。



手の甲を反対の手で押さえ、手首を手のひら側に曲げます。



手のひらを反対の手で押さえ、手首を手の甲側に曲げます。

股関節周り (左右それぞれゆっくり20秒)



膝前で手を組み、膝を胸に引き寄せます。

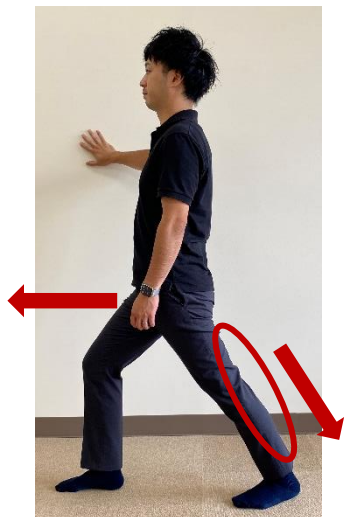


膝を伸ばしたまま、つま先に手を伸ばします。



膝の内側に手をつき、脚を開きます。

ふくらはぎ (左右それぞれゆっくり20秒)



脚を前後に開き、後ろの足のかかとを床につけたまま体重を前方に移動します。

2 筋力トレーニング編

筋力トレーニングは、次のことに留意して行いましょう。

- ① 呼吸を止めずに、行いましょう。
- ② 安全に配慮して、無理をせずに行いましょう。
- ③ 負荷がかかっている筋肉を意識しながら行いましょう。
- ④ 回数・秒数は目安ですので、「ややきつい」と感じる回数・秒数で行いましょう。
- ⑤ 痛みや怪我などで不安なメニューは、行わなくて構いません。
- ⑥ 週に3, 4日を目安に行いましょう。

お腹 (ゆっくり10回を2セット)



仰向けで膝を立てた姿勢で、両手の手のひらを太ももに置きます。



お腹に力を入れながら、手のひらで膝を触るように、ゆっくりと上体を起こし、ゆっくりと下ろします。

背中 (10秒保持を2セット)



仰向けで膝を立てた姿勢で、胸の前で腕を組みます。



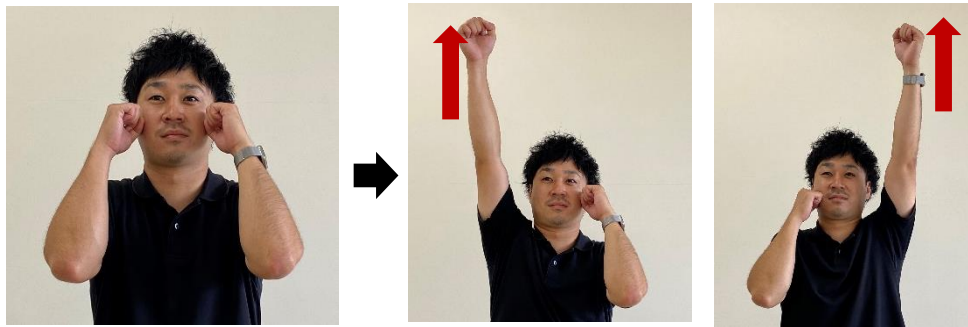
膝から肩までが一直線になるようにお尻を上げ、その姿勢を保ちます。

わき腹 (左右それぞれ10回を2セット)



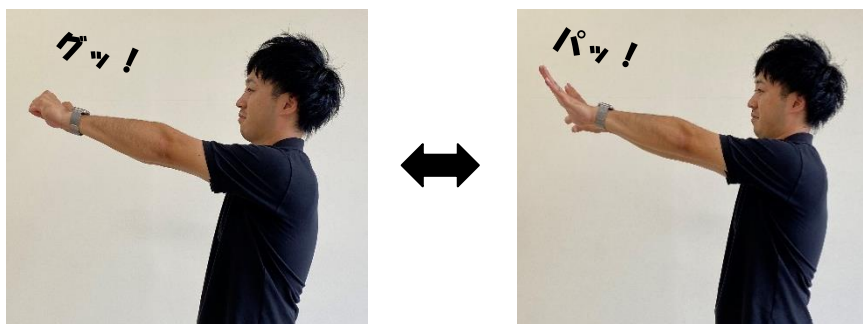
仰向けの姿勢から、お腹に力を入れ、対角の肘と膝をくっつけるように上体を起こします。

肩周り (交互に30回)



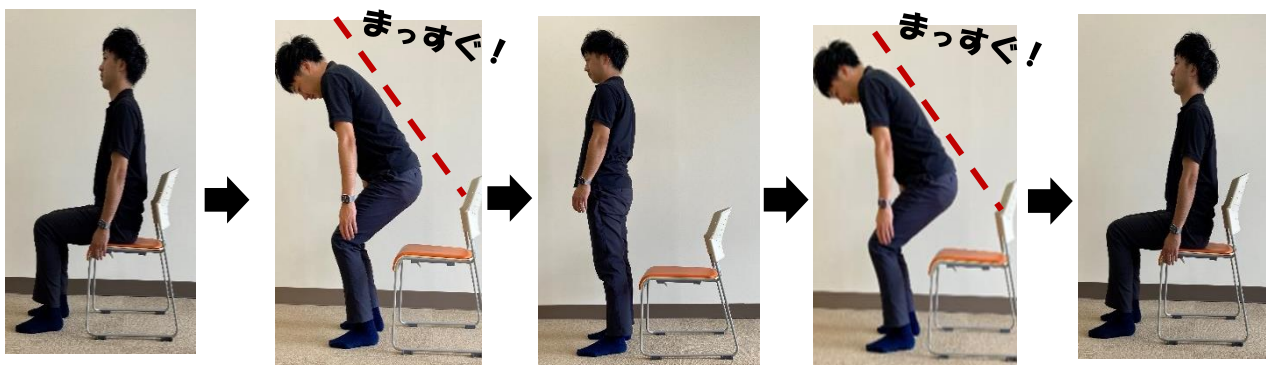
こめかみに両手を当て、手を交互に上に上げます。上げた手の反対の手は、こめかみから離さないようにします。

前腕・手 (できるだけ速く交互に50回)



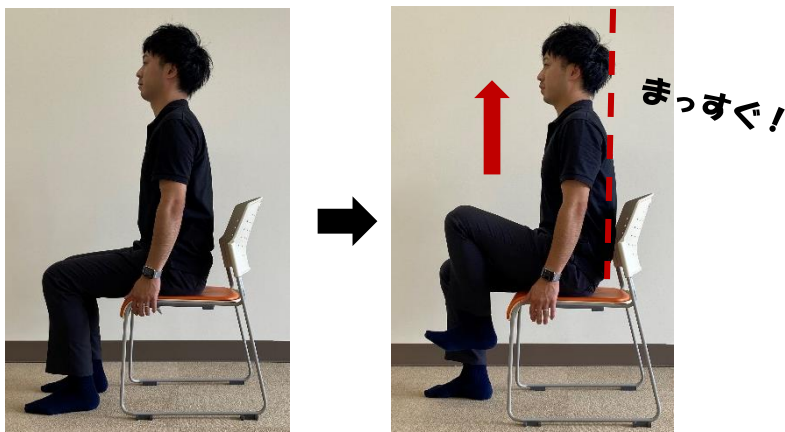
グーパーをできるだけ速く繰り返します。しっかり握り、しっかり開いて行ってください。

太もも (立ち上がって座るまでを1回とし、10回を2セット)



椅子などに座った姿勢から、ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。できるだけ、上体は前のめりにせず、まっすぐにして行ってください。不安な方は、何かに手をつけて行ってください。

股関節前面 (左右それぞれ20回を2セット)



椅子などに座った姿勢から、ゆっくり交互にもも上げを行います。このとき、背すじをのばし、上体が後ろに倒れないように行ってください。

おしり (左右それぞれ20回を2セット)



横向きに寝そべった姿勢から、片方の脚をゆっくりと真上に上げ、ゆっくりと下ろします。

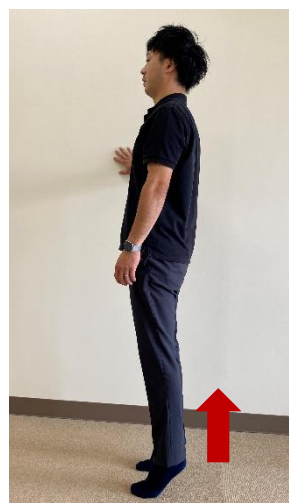


うつ伏せの姿勢から、片方の脚をゆっくりと真上に上げ、ゆっくりと下ろします。

下腿 (左右それぞれ20回を2セット)



椅子などに座った姿勢から、両方のつま先をゆっくりと真上に上げ、ゆっくりと下ろします。



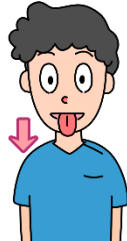
立った姿勢から、ゆっくりとかかとを上げて背伸びをし、ゆっくりとかかとを下ろします。

3 口腔の運動編

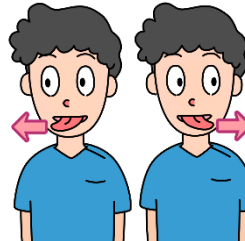
舌の上下・左右運動 (それぞれ10回)



鼻先をさわるように、
舌を上に出します。

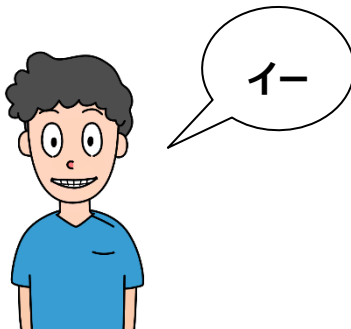


あごの先をさわるよう
に、舌を下に出します。

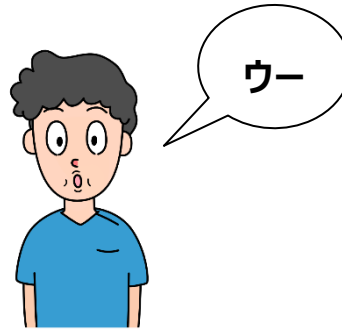


ほほをさわるように、
舌を左右に出します。

唇の運動 (交互にそれぞれ10回)



「イー」と声を出しながら、
口角を横に引きます。



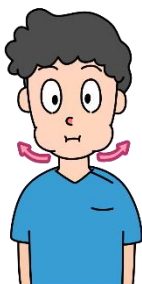
「ウー」と声を出しながら、
口をすぼめます。

パ・タ・カ・ラ (①と②をそれぞれ10回)



- ① パ・パ・パ・タ・タ・タ・カ・カ・カ・ラ・ラ・ラを繰り返す
- ② パ・タ・カ・ラを繰り返す

ほほの運動 (交互にそれぞれ10回)

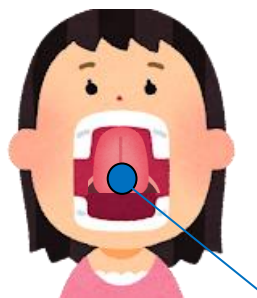


ほほを思いきり膨らませます。



ほほをくぼませます。

舌の筋力トレーニング (10秒を3セット)



口の中の上あごに、舌を思いきり押しつけます。

唾液腺マッサージ



指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ
回数の目安：10回ずつ



あごの骨の内側の柔らかい部分をあご先に向かって親指で押す
回数の目安：5か所くらいを10回ずつ

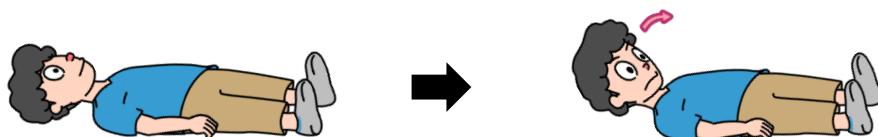


親指であごの下から舌の付け根をつき上げる
回数の目安：ゆっくりグーッと10回

4 飲み込みの運動編

頭部挙上訓練（10回を3セット）

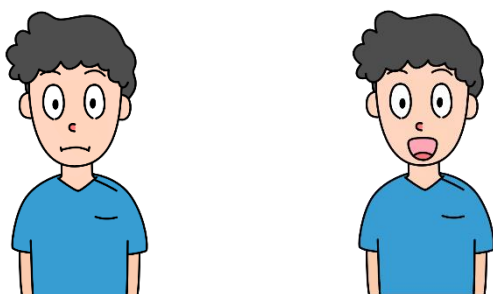
※頸椎の疾患がある方は、次の開口訓練から行ってください



仰向けの姿勢から、つま先を見るように頭部を上げ、ゆっくり降ろします。

開口訓練（口を開けて10秒保持，10秒休憩を5セット）

※^{がく}顎関節症の方は、行わないでください。



口を最大に開きます。

飲み込みの運動（10回）



意識をしながら、しっかりと唾液を飲み込みます。



画像引用：リハツバメ

自分の健康状態等を記録しましょう！



私のプラン

健康を維持するためには、何をするために健康でいたいかを意識することが大切です。
これまでの自分を振り返り、今後どのように生活していきたいか書いてみましょう。

自分の性格

例) のんびり屋、皆で集まるのが好き

趣味・特技・好きなことやもの

例) 郷土料理, 風呂

数年前はこんなことを楽しんでいました

例) 年に数回, 温泉旅行を計画して行っていた

今はこんなふうに過ごしています

例) 月に何回かは大きな風呂屋でゆっくりする, 家庭菜園で少し野菜を作っている

今年の目標

目標達成のためにこれをします！

例) お風呂屋に歩いて行けるよう運動教室に通う



記 録 欄

年 月 日	血 圧	体調・活動内容等の記録
(記入例) 20××.5.1	120／60	体調問題なし。 今日のいきいき運動教室でやったストレッチを家でも続けたい。
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	
	／	



お ぼ え が き

■ 私について

ふりがな			性別	血液型
氏 名				() 型
生年月日	年 月 日 (歳)			
住 所	〒 — ----- -----			
電話番号	(自宅) — —			
	(携帯) — —			
緊急時連絡先	氏 名	続 柄	電 話 番 号	

■ 健康の記録

いつから	病気や症状	医 療 機 関	内服薬
			有・無
			有・無
			有・無
			有・無

■ 関わりのある医療機関・介護事業所等の連絡先

名 称		電 話 番 号
医療機関・歯科		
薬局		
地域包括支援センター	地域包括支援センター	担当者 ()
居宅介護支援事業所		担当者 ()
その他		担当者 ()

■ 介護予防や介護保険に関する相談窓口

旭川市福祉保険部 総合庁舎 2 階			
長寿社会課	高齢者支援係	高齢者福祉について	2 5 - 6 4 5 7
	介護 1 1 9 番	介護の総合相談	2 5 - 9 1 1 9
	地域支援係	介護予防について	2 5 - 5 2 7 3
介護保険課	管理給付係	介護保険サービスについて	2 5 - 6 4 8 5
	介護保険料係	介護保険料について	2 5 - 5 3 5 6
	介護認定係	要介護等認定について	2 5 - 5 3 5 5



旭川市シンボルキャラクター

あさっぴー



旭川市キャラクター

ゆっきりん

※この冊子に関するお問合せは…

旭川市 福祉保険部 長寿社会課 地域支援係

電話 25-5273

FAX 29-6404

令和5年8月発行