

あなたが元気でいられるために
「私のプラン」を作成してみましょう！

私のプラン

好きなことを諦めない姿勢が大切です！
さあ、目標に向かって取り組んでみましょう！



私の目標

これから続けていきたいことや、新たに始めたいことを書いてみましょう。
例：友人と旅行に行く。グランドゴルフを休まずに参加する等。

作成日 月 日
更新日 月 日
更新日 月 日



私の目標を達成するために取り組むこと

私の目標を達成するために、ご自身で取り組むことを書き出してみましょう。
例：毎日20分、散歩をする等。

作成日 月 日
更新日 月 日
更新日 月 日

定期的に目標が達成できたか振り返りましょう。

フレイル予防のための3つの柱

フレイルを予防する上で欠かせないのが、**社会参加**、**身体活動**、**栄養・口腔**の3つの柱です。これらをバランスよく日常生活の中に組み込んでいきましょう。

社会参加

ずっと元気に過ごすために人や地域とつながりましょう

社会関係が豊かな人ほど、要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。

活動を続けるために
月1回以上
楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

1日1回以上
外出しよう
※閉じこもりを防ぐために

週1回以上
友人・知人などと交流しよう
※孤立しないために

身体活動

筋力アップの運動を続けましょう

高齢になっても筋力は向上します。筋肉を鍛える運動を週1回続けることで、筋力向上の効果があります。生活の中に運動を取り入れる習慣をつけましょう

栄養・口腔

いろいろな食品を毎日きちんと食べましょう

食事を抜かず、食事時間は規則正しく、主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立にしましょう。さまざまな食品から栄養をとり、低栄養を予防しましょう。

口の健康は体全体の健康に直結します。定期的な歯科健診と口腔機能の維持で食事やおしゃべりを楽しみましょう

富士市の地域包括支援センター

名 称	担当地区	所在地	電話番号
富士市東部地域包括支援センター	須津、浮島、元吉原	富士市増川新町 12-1	39-1300
富士市吉原中部地域包括支援センター	神戸、富士見台、原田、吉永、吉永北	富士市比奈 1481-2	39-2700
富士市北部地域包括支援センター	大淵、青葉台、広見	富士市一色 218-10	23-0303
富士市鷹岡地域包括支援センター	鷹岡、天間、丘	富士市久沢 475-1	30-7062
富士市吉原西部地域包括支援センター	今泉、吉原、伝法	富士市国久保 1-11-36	30-8324
富士市富士北部地域包括支援センター	岩松、岩松北、富士駅北、富士北	富士市本市場新田 24-5	66-0115
富士市富士南部地域包括支援センター	富士駅南、富士南、田子浦	富士市横割本町 2-17	65-8839
富士市富士川地域包括支援センター	富士川、松野	富士市岩淵 137-1	81-4820
富士市高齢者地域包括支援センター (富士市高齢者支援課地域支援担当)	富士市全域	富士市永田町 1-100 (富士市役所 4階北側)	55-2951

介護予防に取り組みましょう(介護予防手帳) 令和6年7月発行

【発行】 富士市
【編集】 富士市 福祉部 高齢者支援課
〒417-8601 富士市永田町1丁目100番地 電話：0545-55-2916 F A X：0545-55-2920
E-mail：ho-koureshien@div.city.fuji.shizuoka.jp

介護予防に取り組みましょう

いつまでも自分らしく!あなたの元気と自立を応援します!

介護予防とは、『介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送り続けるための取組』です。介護予防により一層関心を寄せていただき、ご自身でできることは、できる限りご自身で行うことを心掛けましょう。そして、今あなたが大事にしているご家族や友人等との関係を大切にしつつ、地域での役割や趣味、楽しみを続けていけるように気力や体力の維持を目標に生活してみましょう。(P.3)

まずは、チェック項目(P.4注1)をご覧いただき、質問項目に当てはまるものが見られた場合には「早めの気づき」と同時に「早めの対応」をしていくことがとても重要となってきます。

地域でおこなわれている様々な通いの場を活用し、時には「介護予防・日常生活支援総合事業」のおすすめのサービス(P.5注2)をご利用いただくことで、積極的に介護予防に取り組み、できる限り自立した生活が送れることを目標に、いきいきとした生活を送りましょう。

早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。

さあ、みんなで取り組みましょう!

ご存じですか!? 介護予防のキーワード「フレイル」(P.8)

フレイルは加齢とともに心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。適切な取組することで、健康な状態に戻ることができる段階です。

大切なことはこの3つ!!

身体活動

社会参加

栄養(食事・口腔機能)

心身の能力

健康 フレイル 要介護状態

加齢

令和6年7月 富士市

定期的に「チェック項目」(P.4注1)を参考にチェックして、自分の変化に早めに気づくことが大切です!

〇チェック項目に当てはまる項目がない方や総合事業のサービスを卒業された方は是非、引き続き社会とのつながりを持ち、できる限り自立した生活が送れるように心がけましょう。

詳細はこちら



～通いの場への参加～

- ご近所さんの運動・料理教室
- 悠容クラブ
- ふれあい・いきいきサロン

ご近所同士のつながり、茶話会など

～ボランティア活動～

- 生活・介護支援サポーター
- 介護予防サポーター

など

ズバリ!

介護予防の鍵は「社会参加」や「生きがいづくり」です!

介護予防は、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促すものでもあります。

生きがいや役割をもって社会参加することが、介護予防につながるといわれています。心身の衰えや老化を感じる前であっても、早い段階から、いきいきと暮らす姿勢を意識することが、介護予防に繋がります。

注1

あなたの現在の状況を簡単にチェック(○)してみましょう。

■にチェックがついたところを数えて下さい。

機能低下リスク

必要なサービスニーズ

チェック項目

回答

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	預貯金のお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	いいえ	はい
10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	いいえ	はい
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
15	口の渇きが気になりますか	いいえ	はい
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	いいえ	はい
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	いいえ	はい
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	いいえ	はい
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい
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	いいえ	はい
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	いいえ	はい
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい

チェックが付いたからといってがっかりすることはありません。
早めに気づき、日々の生活を見直すことで、まだまだ改善が望めます。

1～20の数

10個以上の方

生活機能の低下

運動(A)

6～10の数

3個以上の方

運動機能の低下

運動(A)

11～12の数

2個の方

低栄養状態

口腔・栄養(B)

13～15の数

2個以上の方

口腔機能の低下

口腔・栄養(B)

16～17の数

16にがついた方

閉じこもり傾向

社会参加(C)

18～20の数

1個以上の方

認知機能の低下

認知機能(D)

21～25の数

2個以上の方

うつ傾向

社会参加(C)

注2

チェック項目に応じたサービスのご案内

サービスのご利用には、お住まいの地域包括支援センター、又は担当の介護支援専門員への相談が必要です。

No.

サービスニーズの組み合わせ(記号)

該当するサービスニーズの組み合わせ

あなたのおすすめのサービスはこちらです！

1	A	生活機能+運動機能	健康づくりデイトレーニング(注3)
2	A+B	生活機能+運動機能+口腔・栄養	訪問C+健康づくりデイトレーニング
3	A+B+C	生活機能+運動機能+口腔・栄養+閉じこもり・うつ傾向	※介護予防通所介護相当サービス
4	A+B+D	生活機能+運動機能+口腔・栄養+認知機能	※介護予防通所介護相当サービス
5	A+B+C+D	生活機能+運動機能+口腔・栄養+閉じこもり・うつ傾向+認知機能	要介護認定の申請
6	A+C	生活機能+運動機能+閉じこもり・うつ傾向	健康づくりデイトレーニング
7	A+C+D	生活機能+運動機能+閉じこもり・うつ傾向+認知機能	健康づくりデイトレーニング
8	A+D	生活機能+運動機能+認知機能	健康づくりデイトレーニング
9	B	口腔・栄養	訪問C(注5)
10	B+C	口腔・栄養+閉じこもり・うつ傾向	訪問C+健康づくりデイサービス(注4)
11	B+C+D	口腔・栄養+閉じこもり・うつ傾向+認知機能	訪問C+健康づくりデイサービス
12	B+D	口腔・栄養+認知機能	訪問C+健康づくりデイサービス
13	C	閉じこもり・うつ傾向	健康づくりデイサービス
14	C+D	閉じこもり・うつ傾向+認知機能	健康づくりデイサービス
15	D	認知機能	健康づくりデイサービス
16	該当なし	該当なし	生きがいデイサービス

※介護予防通所介護相当サービス
介護予防を目的とするサービスで、送迎付きで食事や入浴、その他の必要な日常生活上の支援が受けられ運動やレクリエーションなどを行う。

注3

健康づくりデイトレーニング

介護予防を目的に、機能訓練を中心とする1時間30分程度のサービスで、定期的に運動器機能のチェックを行います。

詳細はこちら

注4

健康づくりデイサービス

介護予防を目的とする4時間程度のサービスで、運動やレクリエーション、趣味活動などを行います。

詳細はこちら

注5

短期集中型訪問指導(訪問C)

サービス利用料無料

管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士などが自宅を訪問し、体力改善や生活改善に向けた指導を行います。

元気になるための道案内

まずはご相談を！

お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。(P.8参照)
一人一人の身体状況やご希望等を聞き取り、現在の生活を
確認します。
いきいきと暮らすために何が必要か一緒に考えましょう。

元気なうちから気力、体力を維持して介護予防に取組みたい。

「元気が出ない」「生活がしづらい」などの原因を確認します。必要に応じて「基本チェックリスト」を実施。
元気に過ごすための方法を一緒に考えます。

地域包括支援センターによる基本チェックリストの実施

非該当

該当

事業対象者

介護予防・生活支援サービス事業のうち、身体状況にあったサービスを利用(P.5参照)

例えば…

◇生きがいデイサービス(閉じこもりがちな高齢者向け通所サービス)
◇ボランティア活動
◇ご近所同士のつながり、茶話会などに参加しましょう。(P.2参照)

4

5

6

7