

やまぐち
元気アップ手帳



介護予防手帳

令和2年2月

山口県



やまぐち元気アップ手帳について

この手帳は、みなさんが、住み慣れた地域で
元気に笑顔でいきいきと暮らし続けることが
できることを願い、作成しました。

まずは日々の生活を振り返り、自分に必要な
ことを把握し、それを継続することで、自分の
趣味や楽しみが続けられることを目指しま
しょう。

そして、自分の趣味や楽しみを地域に活かし、
社会での役割やつながりを大切にしましょう。

みなさんの元気と笑顔が、自分はもちろんの
こと、家庭や地域の活力になります！



山口県 PR 本部長ちよるる

自分の健康を確認しよう

まずはあなたの生活で「していること」や最近「回数が減った・できなくなった・しなくなった」ことをチェックしよう!!

健康になるためのチェックリスト(山口県版)

※現在の生活についてお聞きします。ここ半年間で「回数が減った」「できなくなった、しなくなった」ことはありますか？

〈屋内〉

記入日[年 月 日]

	変わらない	回数が減った	できなくなった しなくなった	していない
食事の準備・片付け				
洗たく				
掃除				

〈屋外・社会的交流〉

	変わらない	回数が減った	できなくなった しなくなった	していない
趣味活動				
日用品の買い物				
外出の回数				
友人との交流				

一つでもチェックが入る場合は、生活の範囲が狭くなっている可能性があります。自分のしていること、してみたいことなどをもう一度確認してみましょう。



 5 ページへ

※次に運動機能、口腔機能、栄養状態、認知機能等についてお聞きします。
「はい」「いいえ」のあてはまるほうにチェックを入れましょう。

運動機能	はい	いいえ
階段を手すりや壁をつたわらないと上れない		
椅子に座った状態から何かつかまないと立ち上がれない		
15分くらい続けて歩けない		
この1年間に転んだことがある		
転倒に対する不安がある		



「はい」に一つでもチェックが入る場合は運動機能が低下している可能性があります。積極的に体を動かしましょう。

 7~10ページへ 

口腔機能	はい	いいえ
半年前と比べて固いものが食べにくくなった		
お茶や汁物でむせることがある		
口のかわきが気になる		



「はい」に一つでもチェックが入る場合は口の機能が低下している可能性があります。口の体操や歯みがき・うがいを習慣化することで、お口の健康管理に努めましょう。

 11~12ページへ 

栄養状態	はい	いいえ
ここ半年間で2～3kg以上の体重減少があった		
BMIが18.5未満である BMI = 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m ※体重60kg、身長150cmの例 BMI = 60 ÷ 1.5 ÷ 1.5 = 26.7		



「はい」に一つでもチェックが入る場合は栄養が不足している可能性があります。食事内容を見直しましょう。

13～16ページへ

認知機能	はい	いいえ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などと言われる		
今日が何月何日かわからないときがある		



「はい」に一つでもチェックが入る場合は認知機能が低下している可能性があります。脳の活性化を図りましょう。

17～18ページへ

心の健康状態	はい	いいえ
(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない		
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする		



ご心配な方は医療機関での受診またはお近くの地域包括支援センターでの相談をおすすめします。

23～25ページへ

自分のしていることや興味の確認

あなたが日常的に行っている生活行為やしてみたいことなどを確認しましょう！

生活行為	している	してみたい	生活行為	している	してみたい
好きなときに眠る			書道・習字		
掃除・整理整頓			絵を描く・絵手紙		
料理を作る			パソコン・ワープロ		
買い物			写真		
家や庭の手入れ・世話			映画・観劇・演奏会		
洗濯・洗濯物たたみ			お茶・お花		
自転車・車の運転			歌を歌う・カラオケ		
電車・バスでの外出			音楽を聴く・楽器演奏		
孫・子供の世話			将棋・囲碁・麻雀・ゲーム等		
動物の世話			体操・運動		
友達とおしゃべり・遊ぶ			散歩		
家族・親戚との団らん			ゴルフ・グランドゴルフ・ 水泳・テニスなどのスポーツ		
デート・異性との交流			ダンス・踊り		
居酒屋に行く			野球・相撲等観戦		
ボランティア			競馬・競輪・競艇・パチンコ		
地域活動(町内会・老人クラブ)			編み物		
お参り・宗教活動			針仕事		
生涯学習・歴史			畑仕事		
読書			賃金を伴う仕事		
俳句			旅行・温泉		
その他()			その他()		
その他()			その他()		

厚生労働省提示様式を一部改変

これからの目標

では、これからしてみたいことや上手くできるようになりたいこと、これからも続けていきたいことなどを書きだしてみましよう！

これからの目標

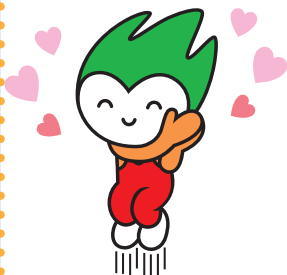
記入日（ 年 月 日 満 歳）



達成した日（ 年 月 日 満 歳）

これからの目標

記入日（ 年 月 日 満 歳）



達成した日（ 年 月 日 満 歳）

目
標

運
動
機
能

口
腔
機
能

栄
養
状
態

認
知
機
能

活
動
記
録



体操を続けて理想の自分になろう！

ありたい・なりたい自分を想像する

- 運動を継続的に行うためには、目標を持ち、自分がこうでありたい、こうなりたいという気持ちがとても重要です。
- まずは1年後、3年後の自分がどうありたいかを想像し、それに向かって具体的な目標を立てて一緒に実施する方々と共有しましょう。

1

太もも後面ストレッチ



運動前にまずはストレッチ



- 膝をやや伸ばした状態で、体を前へとかがめます。
- 「つま先を曲げた状態」と「つま先を伸ばした状態」で行います。
- 伸ばしたまま、15秒止めます。



2

腹筋トレーニング



体を支える力が大切です

- 椅子に座った状態で、両手を胸の前で組んで、両脚を持ち上げます。
- ゆっくりと10秒数えて、下ろします。

3

腕を横に開く運動



物を持つ力をつけましょう



- 両手にペットボトルを持ち、肘を伸ばし、横から広げるように上げます。
- 60度ぐらいまで上がれば、十分です。
- 3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。

目
標運
動
機
能口
腔
機
能栄
養
状
態認
知
機
能活
動
記
録

4

スクワット

足全体を鍛えます



- 3秒かけて立ち、3秒かけて座ります。
- 座る際には、お尻が座面につかないようなところで止め、また立ち上がります。

5

片脚立ち（立って運動する方）

こけにくい体を作ります



- 目は開けたままの状態
上げた脚を前後左右に動かします。
- 安全性確保のために、
椅子の背もたれやテーブルに
軽く手を添えた状態で行います。
- 3秒かけて前へ上げ、
3秒かけて後ろへ動かします。
次に3秒かけて反時計回り、
3秒かけて時計回りに動かします。

6

踏み出し運動（立って運動する方）

歩く際の歩幅も広くなります

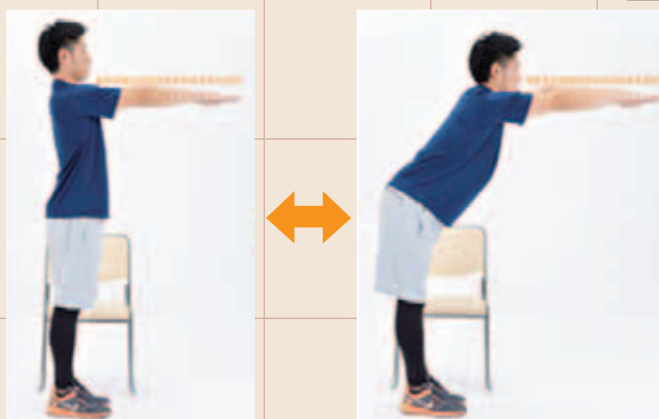


- 立った姿勢で、両手を腰に当て、前に踏み出します。
- 脚をやや大股で前方に踏み出した状態から、踏み出した足へ3秒かけて体重をかけ、直立姿勢まで戻ります。

7

前後バランス運動（立って運動する方）

滑らかな動きを作ります



- 立った姿勢で、両脚を靴一足分開き、両腕が床面と水平になるように伸ばします。
- ゆっくりと前へ体を傾け、足の裏にかかる体重を意識してください。（両腕を床面と水平に）

- 最大限伸ばした状態で5秒止め、ゆっくりと戻します。

出典：「高齢者の「ありたい」をかなえる」（やまぐち元気アップ体操）
山口県健康福祉部長寿社会課

目
標運
動
機
能口
腔
機
能栄
養
状
態認
知
機
能活
動
記
録



高齢になると口の機能が低下しやすくなります

ごえんせいはいえん
 口の中が不衛生になると、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。
 口の働きを高めることで健康寿命を延ばしましょう！

咬む力が
強くなると



食事が増え、栄養状態が良くなる
顔の表情が豊かになる

飲み込む力が
強くなると



食事や会話がスムーズになる
むせにくくなる

だえきの量が
増えると

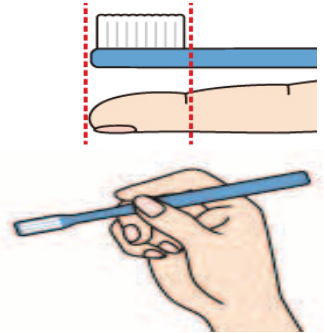


細菌が増えることを抑え、
むし歯を防ぐ・入れ歯が安定する

① 歯みがきをしましょう！

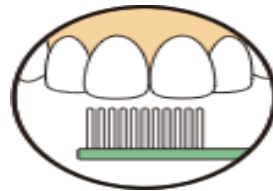
- 歯ブラシの大きさは「小さめ」で、
硬さは「やわらかめ」が磨きやすいでしょう

持ち方は鉛筆を持つようにすると
「歯」や「歯ぐき」を傷めません



- 歯ブラシは小刻みに動かしましょう

小さく 5~10mm の振動



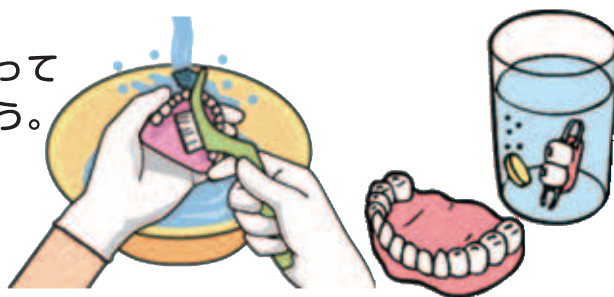
- 歯ブラシの毛先が開いたら交換しましょう



●入れ歯の清掃について

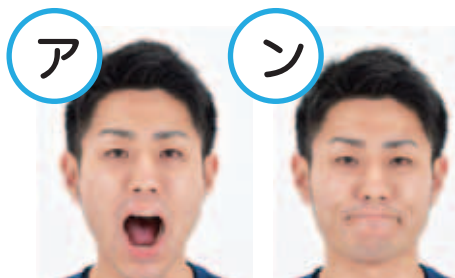
毎食後、入れ歯を外して専用の入れ歯ブラシで入れ歯のおもて、うらを清掃しましょう。

定期的に義歯洗浄剤を使って入れ歯は清潔にしましょう。



② 食べる前にお口の体操をしましょう！

●口の運動 各3回

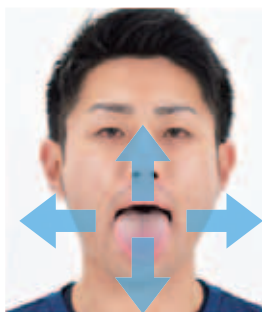


「アー」と大きく口を開けた後
「ンー」と口をしっかり閉じる



「ウー」と唇をすぼめた後
「イー」と唇を横に引く

●舌の運動 各3回



大きく口を開けた後
舌を前後・上下・左右に
繰り返し大きく動かす

●発声練習 各3回

「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ・
パタカラ・パタカラ・パタカラ」
できるだけ大きな声で言う
できるだけ早く言う

出典：「高齢者の「ありたい」をかなえる」
山口県健康福祉部長寿社会課

③ かかりつけ歯科医をもちましょう！

口の中の状態は年齢とともに変化します。

定期健診でお口の健康管理をすると健康寿命は延びます！



介護予防は
食事から！



しっかり食べて

1食に3つのお皿

いきいき生活

を揃えましょう！

- 1つ目のお皿：主食
- 2つ目のお皿：主菜
- 3つ目のお皿：副菜

主食・主 菜・副菜

果物



1日1回は果物を食べましょう。
果物は特にビタミンが豊富で
栄養素の代謝・吸収を助けます。

副 菜

野菜・海藻

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。摂ることで調子が整います。

飲み物・乳製品



積極的に水分補給をしましょう。
牛乳や乳製品はカルシウムを多く含み骨を丈夫に保ちます。

主食

ごはん・パン・めん・もち

炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーの元となります。
生きていくうえで欠かせない栄養素です。
毎食必ず食べましょう。



主 菜

肉・魚・卵・豆腐

たんぱく質を多く含み、血や筋肉の元になります。強い筋肉を作り介護予防を目指しましょう。



間食を上手に取り入れましょう！



やせたなあ...
食欲がない...



体重が減って疲れやすい方は、果物や乳製品、手軽に摂れる間食

養不足の可能性があるので、から栄養素を補うようにしましょう。

山口県にはおいしいものが**ぶち**あるよ!



魚はEPA・DHAが豊富なほ青魚や白身魚などいろんな魚をしっかりと食べようや

新鮮野菜たくさん食べちよる？
1食に両手一杯が目標じゃね

牛乳・乳製品はたんぱく質やカルシウムが豊富っちゃ毎日摂ったら骨や筋肉がしっかりするけえね

お米は最初にエネルギーとして使う炭水化物がようけ入っちゃよるけえ食べんと力が出んそよ

採れたての果物は特に栄養価が高いほっちゃビタミン摂って若々しさをキープしよういね



「やまぐちブランド」として登録された農林水産物等を掲載(令和2年2月現在)



目標
運動機能
口腔機能
栄養状態
認知機能
活動記録

目標
運動機能
口腔機能
栄養状態
認知機能
活動記録

元気アップ



認知機能

1 認知症について

認知症は様々な原因で脳の働きが悪くなったため、様々な障害が起こり生活する上で支障が出ていることを指します。

2 認知症の予防

運動と考える力の両方を鍛えることが効果的です。
生活の中に上手に取り入れ脳を活性化させましょう。
また、**楽しみながら他の方と交流**もできると、一人で行うよりたくさんの脳の機能を使うことになり、より活性化できます。
色々なことに挑戦してみましょう。

3 認知症予防プログラム

認知症になる前段階として低下する脳の機能、①「**エピソード記憶**」
②「**計画力**」③「**注意分割機能**」に刺激を与え、認知症の予防に努めましょう。

① 「エピソード記憶」を鍛える

1日前の1行日記をつけましょう。エピソード記憶とは自分が体験した記憶です。昨日、自分がしたことを簡単に書いていき、毎日続けてみましょう。

※**カレンダー、スケジュール帳**に書いてみましょう！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
スーパーに買い物に行った。魚が安かった。	庭の草取りをした。きれいさっぱり!	娘と〇〇でランチをした。ケーキが美味しかった。				
8	9	10	11	12	13	14

2 「計画力」を鍛える

日々の生活の中で**事前に計画を立て、実行に移す**ことで「計画力」などの「思考力」を十分に活用する必要があります。

例：○旅行のプランを立てる ○作ったことのない料理に挑戦してみる



3 「注意分割機能」を鍛える

二重課題トレーニング：手足の運動と語想起を組み合わせ、複数の課題を同時に実施します。



うさぎ
さる
ねこ

- 座った状態で、できるだけ早く足踏みを行います。
- 足が痛い方は、できるだけ早く手を振りましょう。
- その状態で、できるだけ早く、「動物」「野菜の言葉」「都道府県名」「赤いもの」「か」から始まる言葉などの語想起を行います。
- 時間は5秒間とします。
- その他の課題の例としては、「国名」「川の名前」「山の名前」「青いもの」などがあげられます。

活動記録

運動やお口の体操などの取組を行ったら、活動を記録しましょう。

〈記入例〉

1	2
4月1日	4月3日
運動	口の体操



1 月 日	2 月 日	3 月 日	4 月 日	5 月 日
6 月 日	7 月 日	8 月 日	9 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日 まじく ました
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日 まじく ました

目
標

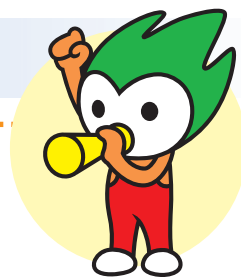
運
動
機
能

口
腔
機
能

栄
養
状
態

認
知
機
能

活
動
記
録



●運動を継続的に行うためには、目標を持ち、自分がこうでありたい、こうなりたいという気持ちがとても重要です。

●まずは1年後、3年後の自分がどうありたいかを想像し、それに向かって具体的な目標を立てて一緒に実施する方々と共有しましょう。

1 月 日	2 月 日	3 月 日	4 月 日	5 月 日
6 月 日	7 月 日	8 月 日	9 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日 よかったです しました
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日 よかったです しました

活動記録

目
標

運
動
機
能

口
腔
機
能

栄
養
状
態



認
知
機
能

活
動
記
録



1 月 日	2 月 日	3 月 日	4 月 日	5 月 日
6 月 日	7 月 日	8 月 日	9 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日 まじく ました
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日 まじく ました



1 月 日	2 月 日	3 月 日	4 月 日	5 月 日
6 月 日	7 月 日	8 月 日	9 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日 
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日 

山口県内の地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域の高齢者や家族の介護・保健・福祉など様々な相談に応じる総合的な相談窓口で市町ごとに設置されています。

(令和2年2月1日現在)

市 町	名 称	住 所	電話番号
下関市	下関市本庁東部 地域包括支援センター	下関市南部町 1番1号	083-231-1943
	下関市本庁西部 地域包括支援センター	下関市上新地町 三丁目5番5号	083-250-8521
	下関市本庁北部 地域包括支援センター	下関市武久町 二丁目2番13号	083-255-1111
	下関市彦島 地域包括支援センター	下関市彦島江の浦町 一丁目5番2号	083-266-6516
	下関市長府 地域包括支援センター	下関市長府松小田本町 1番26号	083-227-3151
	下関市東部 地域包括支援センター	下関市王司上町 一丁目2番20号	083-249-2015
	下関市川中 地域包括支援センター	下関市川中豊町 三丁目3番5号	083-252-6223
	下関市安岡・吉見 地域包括支援センター	下関市富任町 一丁目4番1-3号	083-249-5015
	下関市勝山・内日 地域包括支援センター	下関市形山みどり町 14番16号	083-227-2700
	下関市菊川・豊田 地域包括支援センター	下関市菊川町大字下岡枝 172番地2	083-287-2870
	下関市豊浦 地域包括支援センター	下関市豊浦町大字川棚 6895番地1	083-775-2941
	下関市豊北 地域包括支援センター	下関市豊北町大字滝部 3140番地1	083-782-1904
宇部市	宇部市北部東 地域包括支援センター	宇部市大字木田 40番地221	0836-62-5858
	宇部市北部西 地域包括支援センター	宇部市大字船木 833番地3	0836-67-0506
	宇部市東部第1 地域包括支援センター	宇部市大字東岐波 4940番地1	0836-39-6971
	宇部市東部第2 地域包括支援センター	宇部市大字西岐波 229番地105	0836-39-6151
	宇部市中部第1 地域包括支援センター	宇部市中村 二丁目7番15号	0836-43-9551

市 町	名 称	住 所	電話番号
宇部市	宇部市中部第2 地域包括支援センター	宇部市若松町 8番13-1号	0836-39-6131
	宇部市西部第1 地域包括支援センター	宇部市大字際波 287番地1	0836-45-3969
	宇部市西部第2 地域包括支援センター	宇部市大字妻崎開作 470番地3	0836-43-9307
	宇部市南部第1 地域包括支援センター	宇部市東芝中町 4番45号柏ビル101	0836-38-8551
	宇部市南部第2 地域包括支援センター	宇部市寿町 三丁目2番26号	0836-38-3220
山口市	山口市基幹型 地域包括支援センター	山口市亀山町 2番1号	083-934-2758
	山口市中央 地域包括支援センター	山口市朝倉町 5番4号	083-934-3338
	山口市川東 地域包括支援センター	山口市鑄銭司 2361番地3	083-986-2077
	山口市北東 地域包括支援センター	山口市大内矢田北 五丁目12番7号	083-941-6672
	山口市鴻南 地域包括支援センター	山口市黒川 3363番地	083-934-3333
	山口市川西 地域包括支援センター	山口市小郡下郷 609番地5	083-976-5711
萩市	萩市西 地域包括支援センター	萩市江向 510番地	0838-25-3521
	萩市東 地域包括支援センター	萩市須佐 4570番地5	08387-6-2017
防府市	防府市 地域包括支援センター	防府市寿町 7番1号	0835-25-2964
	防府東 地域包括支援センター	防府市岸津 二丁目24番20号	0835-27-0150
	防府西 地域包括支援センター	防府市大字台道 1684番地	0835-32-3310
	防府南 地域包括支援センター	防府市大字新田 574番地の3	0835-28-7002
	防府北 地域包括支援センター	防府市大字高井 544番地宇佐川ビル1階	0835-28-7215
下松市	下松市 地域包括支援センター	下松市大手町 3丁目3番3号	0833-45-1838
岩国市	岩国市 地域包括支援センター	岩国市今津町 1丁目14番51号	0827-29-2566
	岩国市岩国第一 地域包括支援センター	岩国市牛野谷町 二丁目12-38	0827-34-1577
	岩国市岩国第二 地域包括支援センター	岩国市多田 三丁目101-5	0827-44-0700

市 町	名 称	住 所	電話番号
岩国市	岩国市岩国第三 地域包括支援センター	岩国市藤生町 一丁目 17-26	0827-34-1313
	岩国市岩国第四 地域包括支援センター	岩国市周東町下久原 2480 番地 1	0827-35-6631
	岩国市岩国第五 地域包括支援センター	岩国市錦町広瀬 705 番地	0827-71-0055
光市	光市 地域包括支援センター	光市光井 2 丁目 2 番 1 号 光市総合福祉センターあいぱーく光	0833-74-3002
長門市	長門市 地域包括支援センター	長門市東深川 1339 番地 2	0837-23-1244
	長門市東 地域包括支援センター	長門市仙崎 198 番地 1	0837-27-0410
	長門市西 地域包括支援センター	長門市油谷新別名 10803番地	0837-33-2020
柳井市	柳井市 地域包括支援センター	柳井市南町 一丁目 10 番 2 号	0820-22-2111
美祢市	美祢市 地域包括支援センター	美祢市大嶺町東分 326 番地 1	0837-54-0138
	美祢東 地域包括支援センター	美祢市秋芳町秋吉 5243 番地 3	0837-62-0155
周南市	周南西部 地域包括支援センター	周南市古川町 1-17	0834-62-6301
	つづみ園 地域包括支援センター	周南市瀬戸見町 12-30	0834-28-7055
	周南東部 地域包括支援センター	周南市大字久米 1533-3	0834-29-1155
	徳山医師会 地域包括支援センター	周南市東山町 6-28	0834-32-9035
	周南北部 地域包括支援センター	周南市大字須々万本郷 2502	0834-87-2000
山陽小野田市	山陽小野田市 地域包括支援センター	山陽小野田市日の出 一丁目 1-1	0836-82-1149
周防大島町	周防大島町 地域包括支援センター	大島郡周防大島町大字土居 1325 番地 1	0820-73-5506
和木町	和木町 地域包括支援センター	玖珂郡和木町和木 1 丁目 1 番 1 号	0827-52-2196
上関町	上関町 地域包括支援センター	熊毛郡上関町大字長島 1561 番地 1	0820-65-5113
田布施町	田布施 地域包括支援センター	熊毛郡田布施町宿井 406 番地	0820-53-1292
平生町	平生町高齢者 地域包括支援センター	熊毛郡平生町大字平生村 618-2	0820-56-8000
阿武町	阿武町 総合相談センター	阿武郡阿武町大字奈古 3081-5	08388-2-3313

自由記入欄

プロフィール

ふりがな

氏名	性別	男・女
----	----	-----

生年 月日	血液型	
----------	-----	--

住所

電話番号

緊急 連絡先	氏名	電話番号	本人との関係



〈発行〉

一般社団法人 山口県作業療法士会

電話 083-920-0171

山口県健康福祉部長寿社会課

電話 083-933-2788