

わたしの

いまは 元気ノート



草加市高齢者
応援サポーター
そうたくん

名前：

このノートは、皆さまの健康管理や
介護予防に役立てていただくために作成しました。

いつまでも元気で過ごすためには、

★ 体を動かすこと

★ 栄養バランスやお口の健康に気を配ること

★ 趣味や生きがいを持つこと（なければ作る）

これらを自分で管理しながら実施することが大切です。

また、誰もが必ず向きあう生老病死。

あなたが望む最期を迎えるために、

やっておきたいこと、

やっておかなければいけないと思うことは
ありませんか？

このノートは、これからも元気で過ごすための介護予防や、

いつかは訪れる最期について考える

お手伝いができるものとなっています。

ページの順に読み進める必要はありません。

気になるページから開いてみてください。

その時思ったことを書き残しておきましょう。

ノートには大切な個人情報に記載されます。取り扱いや保管場所には
十分に留意し、大切な人にだけ伝えておきましょう。



わたしのこと

- ◆プロフィール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ◆今のわたし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ◆わたしの歩んできた人生・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

いつまでも元気でいるために ～介護予防編～

- ◆フレイルを知っていますか・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ◆フレイルは予防できます・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- フレイルチェック（イレブンチェック）・・・・・・・・ 8
- ◆自分で健康を管理しましょう・・・・・・・・・・・・ 9
- ◆目標シート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- ◆体力測定記録表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- ◆①からだを動かしましょう・・・・・・・・・・・・ 17
- パリポリくん健康体操・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- ◆②元気に過ごすための食生活・・・・・・・・・・・・ 49
- ◆③口から始める健口習慣・・・・・・・・・・・・ 57
- ◆④認知症を予防しましょう・・・・・・・・・・・・ 63
- ◆『成年後見制度』を知っていますか？・・・・・・・・ 70

これからのわたし ～人生会議編～

- ◆知っていますか？人生会議（ACP）のこと・・・・・・・・ 71
- ◆もしものときについて話し合おう・・・・・・・・ 72
- ◆老いの進み方・できることの変化・・・・・・・・ 74
- ◆「人生会議」話し合いのポイント・・・・・・・・ 76
- ◆あなたの思いを整理してみましょう・・・・・・・・ 78
- ◆自分年表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80
- ◆誰もが迎える「人生の卒業」に向けて・・・・・・・・ 82
- 困ったときの相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・ 86





プロフィール

記入日： 年 月 日

フリガナ 名 前				
生年月日	大正 ・ 昭和 年 月 日			
住 所	340- 埼玉県草加市			
電話番号	自宅 携帯			
本 籍	都 ・ 道 ・ 府 ・ 県		市 ・ 区 ・ 町 ・ 村	
緊急 連絡先	名 前	関 係	住 所	連 絡 先

*他に書き足りないことなど、自由にご記入ください





今のわたし

記入日： 年 月 日

◆ 健康状態

治療中の病気			
内服薬			
かかりつけ 病院①		主治医の名前	
かかりつけ 病院②		主治医の名前	
かかりつけ 薬局		かかりつけ 歯科医院	
健康保険証の 保管場所		お薬手帳の 保管場所	
今までにかかった病気		治療した病院・時期	

*他に書き足りないことなど、自由にご記入ください



◆好きなもの・好きなこと

記入日： 年 月 日

趣味・特技		好きな言葉	
好きな色		好きな食べ物	
好きな花		好きな音楽	
好きな本		好きな映画	
宝物や コレクション	あり ・ なし	あり→亡くなった際 の取扱いについて	

◆今取り組んでいること・やりたいこと(P4を参考に)

挑戦していること	
挑戦したいこと	
行きたいところ	
会いたい人	

*他に書き足りないことなど、自由にご記入ください





◆これからやってみたいこと

記入日： 年 月 日

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	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
好きな時に眠る				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・洗濯物のたたみ				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・親族との団らん				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（ ）			

そのほかにも、やってみたいことや興味のあるものがあったら書いてみましょう！

例）SNS（YouTubeやTikTokなど）に投稿してみたい！ など



記入日： 年 月 日

●家族や仕事のこと

- ・結婚、出産、子育て
- ・家族で過ごした思い出
- ・経験した仕事
- ・仕事をするうえで大切にしていたこと など

[illegible]



フレイルを知っていますか

◆最近こんなことはありませんか？

ちょっと
痩せてきた

前よりも疲れ
やすくなった

歩くのが遅く
なってきた

外出するのが
おっくうになった

走るとすぐに
息切れする

これらは、年齢を重ねると誰もが感ずることです。
このような虚弱の状態を「**フレイル**」と言います。

フレイルとは、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を言います。そのまま生活していると、要介護に移行する可能性が高い状態ですが、この時期に適切な対策をとることで、認知症や寝たきりを防ぐことができます。



この段階で適切な対策をとると健康状態に戻ることも可能



健康

フレイル（虚弱）

要介護・認知症

加齢により生じる身体の衰えは、誰にでも起こりうることです。しかし、フレイルは単に「**身体的問題**」だけでなく、「**精神・心理的問題**」、「**社会的問題**」などさまざまな要因が重なって引き起こされます。

◆フレイルの要因



身体的問題

- ・筋力の低下
- ・口腔機能の衰え
- ・目や耳の衰え
- ・低栄養 など

精神・心理的問題

- ・認知機能の低下
- ・気持ちの落ち込みや意欲の低下
- ・うつ状態
- ・身体が思うように動かない など

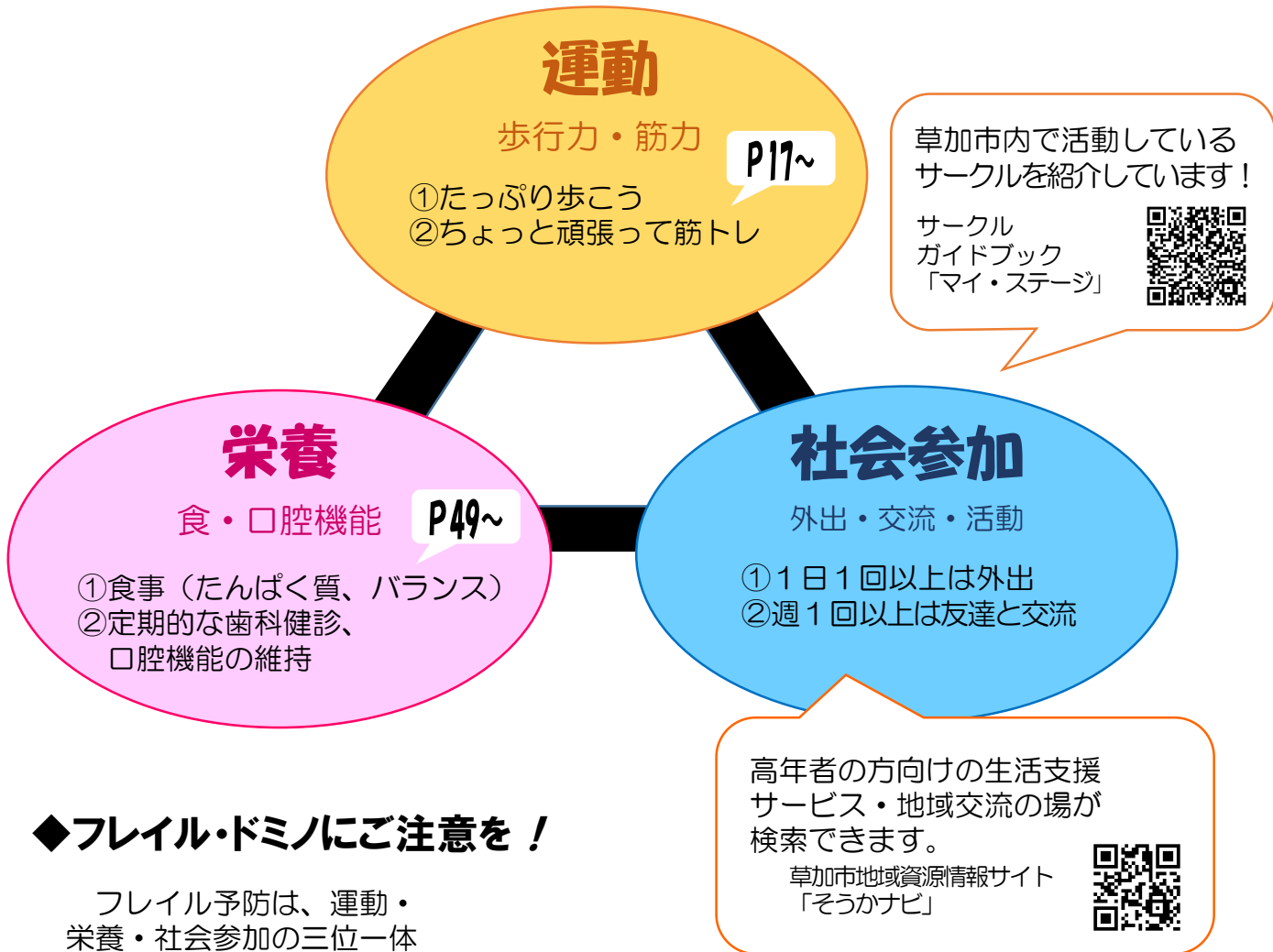
社会的問題

- ・閉じこもり
- ・経済的困窮
- ・独居
- ・近所に友人や頼れる人がいない など

フレイルは予防できます

◆フレイル予防の3本柱

誰でも年齢を重ねると体の機能は低下していきます。その低下の仕方は、その人の生活習慣によって大きく異なります。いつまでも元気で過ごすために、3つのポイントを忘れずに介護予防・認知症予防に取り組みましょう！



◆フレイル・ドミノにご注意を！

フレイル予防は、運動・栄養・社会参加の三位一体が大切です。フレイルの入り口は人それぞれ違います。

1つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、それぞれの予防に取り組みましょう。





やってみよう！フレイル・チェック

いつまでもいきいきと自分らしく元気な暮らしを送るためには心身の活力の低下に早く気づき、からだの機能の維持・向上をさせるなどの取り組み（介護予防）が必要です。フレイルチェックで自分の心身の状態を確認してみましょう。

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ	右側に○がついたら 栄養フレイル >>> P49 へ
2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ	の可能性があります！
3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ	右側に○がついたら 口腔フレイル >>> P57 へ
4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	の可能性があります！
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ	右側に○がついたら 運動フレイル >>> P17 へ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ	の可能性があります！
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ	
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	右側に○がついたら 閉じこもりフレイル >>> P7 へ
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	の可能性があります！
10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ	
11	何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	右側に○がついたら 物忘れフレイル >>> P63 へ
				の可能性があります！

※上記のチェック項目は、東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢およびフレイル予防研究チームにより開発されたものです。



チェックリストで気になる項目があった方は、地域包括支援センターへ相談してみましょう。具体的な取り組みの相談をお受けしております。担当の地域包括支援センターはP86をご覧ください。



自分で健康を管理しましょう

健康を守り、自立して生活するためには次の2つが大切です

◎持病などの重症化を防ぐこと

◎加齢に伴う心身の衰え（フレイル）を防ぐこと

元気な時から健康づくりに取り組むことで、生涯にわたり自立していくことが期待できます。

介護が必要になる原因は、認知症や骨折・転倒、衰弱など、生活機能の低下に関わるものが多く見られます。しかしこれらは予防することができるものが多いのです。いつまでも自分らしく輝くために早期に、健康づくりに取り組みましょう。

◆健康診査・歯科健診

- 健康診査は年に1回、体をチェックする機会です。毎年受診し、異常がないだけでなく、前回と比べて変化がないか確認することも大切です。
※草加市では、各種がん検診も実施しています。申込みや受診の期間が決まっていますので、詳しくは広報そうかや健康カレンダーをご覧ください。

◆目標シート

- いつまでも元気に過ごすために目標を考えてみましょう！
「健康でいたい」という思いは皆さんあると思います。ここではより具体的に「元氣になって〇〇がしたい！」といった目標を考えてみましょう。
日々の生活の中で目標達成に向けた意識を持つことができます。
- 目標の達成状況などを半年～1年後に自分で評価し、次の目標を決めましょう。

◆セルフアセスメント（自己評価）とセルフマネジメント（自己管理）

- 目標を立てる前に「自分の今の状況」を確認しましょう！
（かかりつけの医師などから運動が禁止されていないか、動きに制限がないか、食事制限はないかなど。）
- 加齢とともに、自分だけではできないことも増えていきます。心身の健康に良い生活を送るように心がけたり、心身の衰えに応じて、生活の在り方を見直しましょう。地域の中にある様々な支援やサービスから、自分に必要なものを選択してセルフマネジメントに取り入れていくことが重要です。

◆体力測定記録表

- 体操教室に通っている方や、市で実施する体力測定に参加した方は、記録を残しておきましょう！
記録することで経年的に把握できます。自身の体力の指標にしてみましょう。



◆年に1回は健康診査・歯科健診を受けましょう

自分自身の健康状態を把握して、生活習慣を振り返ることは、健康を維持するうえでとても重要です。年に1回は健康診査や歯科健診を受け、体の声を聴いてみましょう。

特定健康診査・ 後期高齢者健康診査

無料！

健康長寿歯科健診

<対象年齢>

特定健診：40～74歳の国民健康保険被保険者
後期高齢者健診：後期高齢者医療被保険者

<主な内容>

・身体測定・血液検査・血圧測定・尿検査

<問合せ先>

特定健診：草加市役所保険年金課

☎048-922-1593

後期高齢者健診：草加市役所後期高齢者・重心医療室

☎048-922-1367

<対象年齢>

年度中に76歳・81歳になる被保険者
※6月下旬に埼玉県後期高齢者医療広域
連合から受診券が送付されます。

<主な内容>

・歯や口腔内の状態の検査
・口腔機能（飲み込む力など）の評価

<問合せ先>

埼玉県後期高齢者医療広域連合

☎048-833-3130

※健診の結果、フレイルや生活習慣病の疑いがある方には、保健指導や医療機関受診勧奨の連絡をする場合があります。

◆健診で調べる項目と健康の関係

問診

フレイル危険度をチェック

「後期高齢者の問診票」を使用し、心身の機能や健康状態を総合的にチェックします。

肝臓(AST・ALT・γ-GTなど)

薬の副作用などが原因のことも

加齢に加えて複数の薬を服用していると、肝臓に負担がかかります。肝機能に異常が見られたら、必要に応じて医療機関を受診し、原因を調べましょう。

腎臓(尿たんぱくなど)

重症化させないことが大切

加齢に伴い腎機能は低下していきます。特に高血糖や高血圧は腎機能が低下する要因となり得るため、異常を指摘されたら必ず医療機関を受診しましょう。

体重・BMI

肥満よりやせに注意

やせ過ぎは衰弱を招きやすくなります。半年で2kg以上体重が減った場合は注意しましょう。

血圧・血中脂質(LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪など)

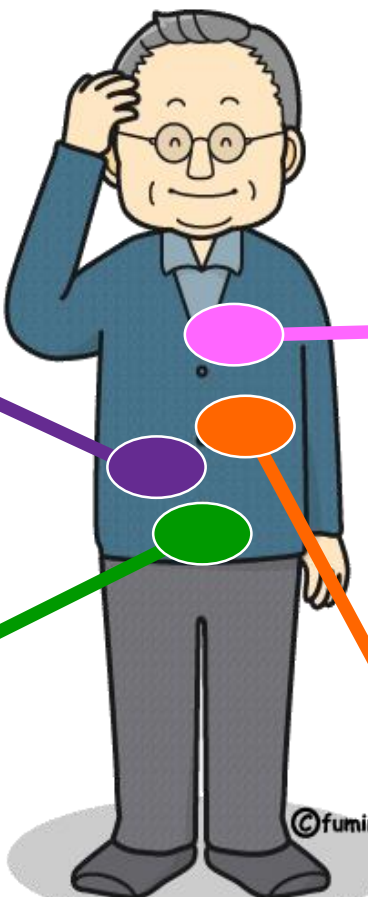
脳卒中・心臓病・認知症などの危険因子

これらに異常があると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などを引き起す要因となります。特に高血圧は脳卒中の最大のリスクになります。

血糖・(空腹時血糖・HbA1cなど)・尿糖

糖尿病の人は合併症に注意

高血糖が続くと、腎症や網膜症をはじめ、様々な合併症の危険があります。糖尿病の恐れがある場合は必ず医療機関を受診して、コントロールの仕方を相談しましょう。





◆目標を決めましょう！

具体的な行動目標は、あまり高すぎず、日常的にがんばれそうな目標を立てましょう。

前向きに取り組めない目標は長く続けることができません。生活に合った、これからも継続して取り組みたいと思う目標を立てましょう。

この目標シートは、半年～1年後に達成状況を振り返りましょう。

記入例

目標シート（ 回目）

記入日： 令和 5 年 7 月 11 日

*半年～1年後くらいに達成状況を振り返ってみましょう

★これからやりたいこと（目標）を記入しましょう！

例）

- ・ 運動する習慣をつける
- ・ 年に1回は旅行に行く

P4の「これからやってみたいこと」を参考にしてもいいですね。

★できないこと、困っていることを記入しましょう！

例） 日中は一人でいることが多く運動が不足している。

具体的な行動目標	達成状況		
	できた	まあまあできた	あまりできなかった
例）毎日20分散歩をする	(A)	B	C
ラジオ体操をやる	A	(B)	C
3食食べる	(A)	B	C
	A	B	C

振り返り

記入日：令和 6 年 7 月 20 日

目標が達成できたか確認しましょう。（当てはまるところに「○」つけましょう）

目標達成度
(A) できた
B まあまあできた
C あまりできなかった

具体的にできたこと・できなかったことを記入しましょう！

例）

- ・毎日30分以上散歩できた。
- ・ラジオ体操はできない日もあったが、今後も継続する。
- ・惣菜を買うときも野菜を意識して摂るように心がけた。

目標シートとカレンダーは、市ホームページからダウンロードできます。
また、草加市役所地域介護課・地域包括支援センターでも配布しています。



◆カレンダーを活用しましょう！！

目標を決めても、取り組みを継続することはなかなか難しいものです。取り組みを継続させるためには、手帳やカレンダーを有効的に活用しましょう。日々の取り組みを記録することで客観的に振り返ることができます。

記入例

		日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				ドレミ教室	孫を保育園にお迎え				体力測定		ドレミ教室		ゲームボール
目標シートの「具体的な行動目標」を書きます。地域包括支援センターの人と考えた目標を書いても構いません。													
具体的な行動目標													
運動	例)毎日20分散歩をする	×	○	○	○	×	○	×	×	△	×	○	
	ラジオ体操をやる	○	○	○	×	×	○	○	×	○	×	○	
食事・口腔	3食食べる	○	○	○	×	○	△			△	△	○	
社会参加													
その他													
血圧 (mmHg)	朝	135/91	128/80	127/86	/	124/76	138/88	/	131/84	128/90	124/72	/	/
	夜	124/74	/	130/81	128/78	140/94	/	138/76	120/70	126/76	/	131/84	/
歩数または歩行時間		5585	5620	5568	5685	1371	2489	4583	5017	2650	3495	8	
グラフで見える化！	12,000歩→												
	10,000歩→												
一言メモ	8,000歩→												
	6,000歩→												
	4,000歩→												
	2,000歩→												
一言メモ			孫が遊びに来た			運動はできなかった		新しい脳トレを覚えた		雨が降っていたが教室は参加した		よく体調がよくなりました	

自由に書きましょう

達成度を
◎○△×
で記入します

折れ線グラフ
でも記録でき
ます

自由に書き
ましょう

★ 取り組みを継続させ習慣にするコツ♪

- ・カレンダーを目に付くところに貼る。
- ・血圧測定やカレンダーを記入する時間を決める。
- ・ご褒美を決める。

など



目標シート（ 回目）

記入日： 年 月 日

*半年～1年後くらいに達成状況を振り返ってみましょう

★これからやりたいこと（目標）を記入しましょう！

★できないこと、困っていることを記入しましょう！

具体的な行動目標

達成状況

できた

まあまあ
できた

あまり
できなかった

A

B

C

A

B

C

A

B

C

A

B

C

振り返り

記入日： 年 月 日

目標が達成できたか確認しましょう。（当てはまるところに「○」つけましょう）

目標達成度

A できた

B まあまあできた

C あまりできなかった

具体的にできたこと・できなかったことを記入しましょう！

ステップアップ

振り返りまでできたら、次の目標を立ててみましょう！！

目標シート（ 回目）

記入日： 年 月 日

*半年～1年後くらいに達成状況を振り返ってみましょう

★これからやりたいこと（目標）を記入しましょう！

★できないこと、困っていることを記入しましょう！

具体的な行動目標

達成状況

できた

まあまあ
できた

あまり
できなかった

A

B

C

A

B

C

A

B

C

A

B

C

振り返り

記入日： 年 月 日

目標が達成できたか確認しましょう。（当てはまるところに「○」つけましょう）

目標達成度

A できた

B まあまあできた

C あまりできなかった

具体的にできたこと・できなかったことを記入しましょう！

ステップアップ

振り返りまでできたら、次の目標を立ててみましょう！！

目標シート（ 回目）

記入日： 年 月 日

*半年～1年後くらいに達成状況を振り返ってみましょう

★これからやりたいこと（目標）を記入しましょう！

★できないこと、困っていることを記入しましょう！

具体的な行動目標	達成状況		
	できた	まあまあできた	あまりできなかった
	A	B	C
	A	B	C
	A	B	C
	A	B	C

振り返り

記入日： 年 月 日

目標が達成できたか確認しましょう。（当てはまるところに「○」つけましょう）

目標達成度

A できた

B まあまあできた

C あまりできなかった

具体的にできたこと・できなかったことを記入しましょう！

ステップアップ

振り返りまでできたら、次の目標を立ててみましょう！！



体力測定記録表

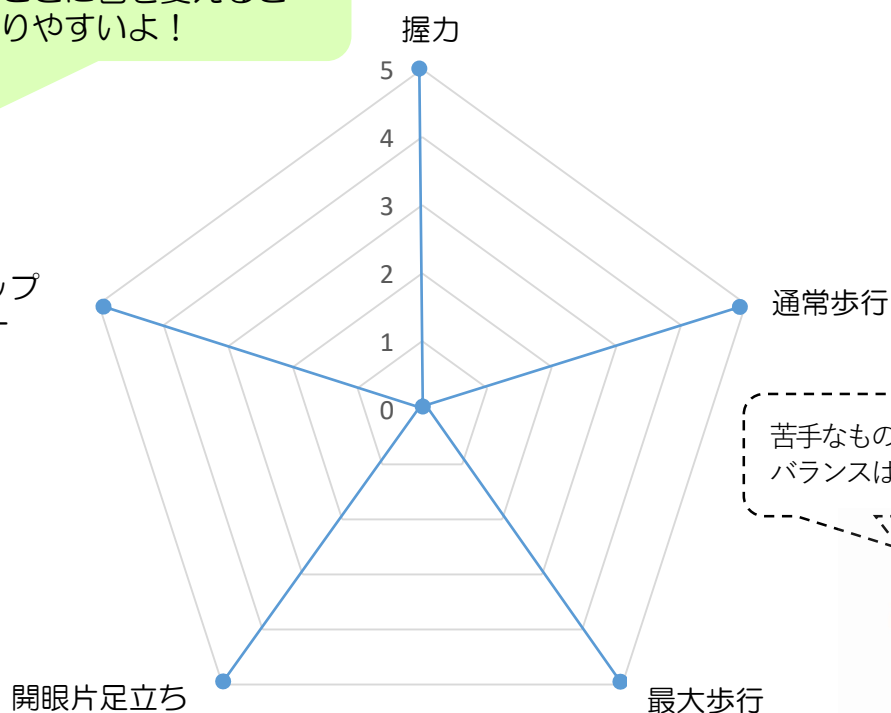
介護予防教室やその他の教室等で受けた体力測定の結果を記録しましょう！

日付	年 月 日		年 月 日		年 月 日	
項目	記録	評価	記録	評価	記録	評価
握力	kg		kg		kg	
開眼片足立ち	秒		秒		秒	
5m通常歩行	秒		秒		秒	
5m最大歩行	秒		秒		秒	
タイムドアップ アンドゴー	秒		秒		秒	

評価をグラフに書いてみましょう。
測定の日付ごとに色を変えると
変化が分かりやすいよ！



タイムアップ
アンドゴー



苦手なものは何かな？
バランスはどうか？

