



彩の国 埼玉県

# ご近所型介護予防 プログラム集

～全体版～



埼玉県



# はじめに

埼玉県では、今後、全国でも類を見ないスピードで75歳以上の方が急速に増加し、2025年には約121万人になることが見込まれています。医療や介護が必要な方や、認知症の方、高齢者のみの世帯も一層増加します。同時に、年齢を重ねても住み慣れた地域で暮らしつつけたいと、多くの方が願っています。

埼玉県では、住民同士の健康づくりの活動を応援するため、身近な場所で、住民同士が、効果のある介護予防体操を行う取組を、市町村・埼玉県理学療法士会・県が一緒になって支援をする仕組みを作り、「ご近所型介護予防」として推進しています。（「ご近所型介護予防」を始めたい方は、「ご近所型介護予防 実践マニュアル」をご覧ください。）

「ご近所型介護予防」は、元気な人だけでなく、体が弱っている人も参加できることを目指しています。筋力の維持・向上のみならず、ご近所とのつながりを深めることも、目的のひとつなのです。「ご近所型介護予防」の場が、お互いに支え合う地域をつくるきっかけを生み出していきます。

現在、「ご近所型介護予防」を始める方たちが増えていますが、これからも長く継続していくことが、とても大切です。

この「ご近所型介護予防 プログラム集」は、「ご近所型介護予防」を長く楽しく続けていくために、簡単に取り入れられる新しいプログラムをたくさん紹介しています。ぜひご活用ください。

このプログラム集が、住み慣れた場所で安心して暮らし続けられる地域づくりの一助となれば幸いです。

平成30年2月

埼玉県福祉部 地域包括ケア課



# 目次

<b>序章 プログラム集について</b> .....	<b>1</b>
(1) プログラム集の目的 .....	1
(2) プログラム集の構成 .....	1
(3) プログラム集の利用方法.....	2
(4) 注意事項.....	7
(5) リスク管理.....	8
<b>第1章 生活動作を楽にして、安全にいきいき動く</b> .....	<b>9</b>
(1) 通いの場への道を阻む、「転倒」について .....	9
(2) 転倒リスクのチェック.....	9
(3) 転倒をなくすための工夫 .....	11
(4) 通いの場に足が遠のいてくる、来られなくなる .....	12
(5) 生活動作の低下の原因と対処方法 .....	12
(6) 生活動作の低下のサイン.....	13
(7) 転倒予防のトレーニング 筋力強化のトレーニングの継続.....	14
(8) 体操を行う際の3原則・ポイント.....	15
(9) 生活動作を楽にする体操<1> 床に寝て行う体操 .....	16
(10) 生活動作を楽にする体操<2> 床に座って行う体操 .....	21
(11) 生活動作を楽にする体操<3> 椅子に座って行う体操.....	26
(12) 生活動作を楽にする体操<4> 立って行う体操 .....	31
(13) 筋力をつける・からだの柔軟性を高める体操 .....	32
(14) 肩の痛みを予防する体操 .....	33
(15) 肩と腕の筋肉を強くする体操.....	34
(16) 腰痛を予防する体操 .....	36
(17) 膝痛を予防する体操 .....	37
(18) 転倒を予防する体操 .....	39
(19) 失禁を予防する体操 .....	42
(20) 運動の組み合わせ .....	43
<b>第2章 もの忘れチェックで安心生活</b> .....	<b>45</b>
(1) 誰でもわかる認知症 .....	45
(2) グレーゾーンの段階で認知症の進行を食い止める!! .....	47

(3) 認知症グレーゾーンのチェック .....	48
(4) 認知症予防体操で脳の活動を活発に .....	50
(5) 認知症予防体操<1> 座位で行うステップングエクササイズ .....	53
(6) 認知症予防体操<2> コグニステップ .....	54
(7) 認知症予防体操<3> リズミック・ステップング・エクササイズ .....	55
(8) 認知症予防体操<4> トレイル・ウォーキングエクササイズ .....	56
(9) 認知症予防体操<5> みんなで認知症予防体操 .....	57
参考資料：埼玉県内の認知症疾患医療センター .....	58

### 第3章 健口で食事をおいしく楽しく.....59

(1) 誤嚥って何？ .....	59
(2) 歯科と健康の深い関係 .....	62
(3) 舌・のどの筋力アップをしましょう！ .....	64
(4) 口腔かんたん自己チェック .....	65
(5) 誤嚥性肺炎・窒息かんたん自己チェック .....	66
(6) 口腔ケアのポイント集 .....	67
(7) 口腔のストレッチ【個人編】<1> 膨らませ体操 .....	71
(8) 口腔のストレッチ【個人編】<2> 咀嚼と嚥下体操 .....	72
(9) 口腔のストレッチ【個人編】<3> 吸啜（きゅうてつ）体操 .....	73
(10) 口腔のストレッチ【集団編】<1> お顔後出し負けじゃんけん .....	74
(11) 口腔のストレッチ【集団編】<2> 輪ゴムリレー .....	76
(12) 舌とのどの筋力トレーニング .....	77
(13) 呼吸筋ストレッチ .....	78
(14) 唾液腺マッサージ .....	81

### 第4章 知って楽しむ食事と健康.....83

(1) 人と関わると不思議と食べるのが楽しくなります .....	83
(2) 年なんだから、やせて当然と思いませんか？ .....	84
(3) たんぱく質チェック ～肉や卵を食べて元気に！～ .....	85
(4) 基本の食事 栄養満点ランチョンマット .....	86
(5) 食事ゲーム<1> 塩分あてゲーム .....	88
(6) 食事ゲーム<2> お菓子のカロリー並べ .....	89
(7) 食事ゲーム<3> 食欲増進ゲーム .....	90

<b>第5章 茶話会（話し合い）のすすめ</b> .....	<b>91</b>
(1) 茶話会（話し合い）の意義.....	91
(2) 茶話会（話し合い）実施にあたってのポイント .....	91
(3) 茶話会（話し合い）の話題例.....	92
<b>参考 基本チェックリスト</b> .....	<b>93</b>
(1) 基本チェックリストの目的 .....	93
(2) 基本チェックリストの実施方法 .....	93
(3) リスクの判定基準.....	94
(4) 基本チェックリストについての考え方.....	94
(5) 基本チェックリスト.....	98





## (1) プログラム集の目的

- ▶ 介護予防の取組は、継続することが大切です。  
このプログラム集では、「ご近所型介護予防」の通いの場を、楽しく、効果的に継続できるよう、新しいプログラムを紹介しています。
- ▶ おもりを使う体操以外にも何かやりたい、といった声の上がっている通いの場がありましたら、ぜひこのプログラム集を活用してください。

## (2) プログラム集の構成

プログラム集は、①転倒予防・生活動作改善に関するプログラム、②認知症予防に関するプログラム、③口腔ケア・誤嚥性肺炎予防に関するプログラム、④食事・栄養に関するプログラム、⑤茶話会（話し合い）の大きく5種類があります。

それぞれ色分けしていますので、ページの色をみながら活用してください。

プログラム集の構成	分野
序章 プログラム集について	
第1章 生活動作を楽にして、安全にいきいき動く	①転倒予防・生活動作改善に関するプログラム
第2章 もの忘れチェックで安心生活	②認知症予防に関するプログラム
第3章 健口で食事をおいしく楽しく	③口腔ケア・誤嚥性肺炎予防に関するプログラム
第4章 知って楽しむ食事と健康	④食事・栄養に関するプログラム
第5章 茶話会（話し合い）のすすめ	⑤茶話会（話し合い）
参考 基本チェックリスト	

## (3) プログラム集の利用方法

- 介護予防ボランティアの方や通いの場に参加している方たちが、ご自分たちで活用できるように作成しています。
- そのため、細かい正確さよりも、説明しやすい、理解しやすい、実践しやすい、ということを重視した内容になっています。

### 🔍 プログラム集の活用例

気に入ったページをお好みに応じてご活用ください。

例えば下記のような活用例があります。

① テーマ別の学びや・自己チェックを実施



20～30分



第1章～第4章

章毎に1つのテーマになっていますので、学びや自己チェックに活用ください。

第1章 生活動作を楽にして、安全にいきいき動く

(転倒予防・生活動作改善)

P.9～P.13

第2章 もの忘れチェックで安心生活 (認知症予防) P.45～P.52

第3章 健口で食事をおいしく楽しく (口腔ケア・誤嚥性肺炎予防)

P.59～P.70

第4章 知って楽しむ食事と健康 (食事・栄養)

P.83～P.87

② 運動・ゲームを実施



10～30分



第1章～第4章

以下の4つのテーマから選べます。

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1. 転倒予防・生活動作改善のトレーニング | P.14～P.44 |
| 2. 認知症予防体操・ゲーム        | P.53～P.57 |
| 3. 口腔のストレッチ・トレーニング    | P.71～P.81 |
| 4. 食事ゲーム              | P.88～P.90 |

③ 茶話会（話し合い）をする



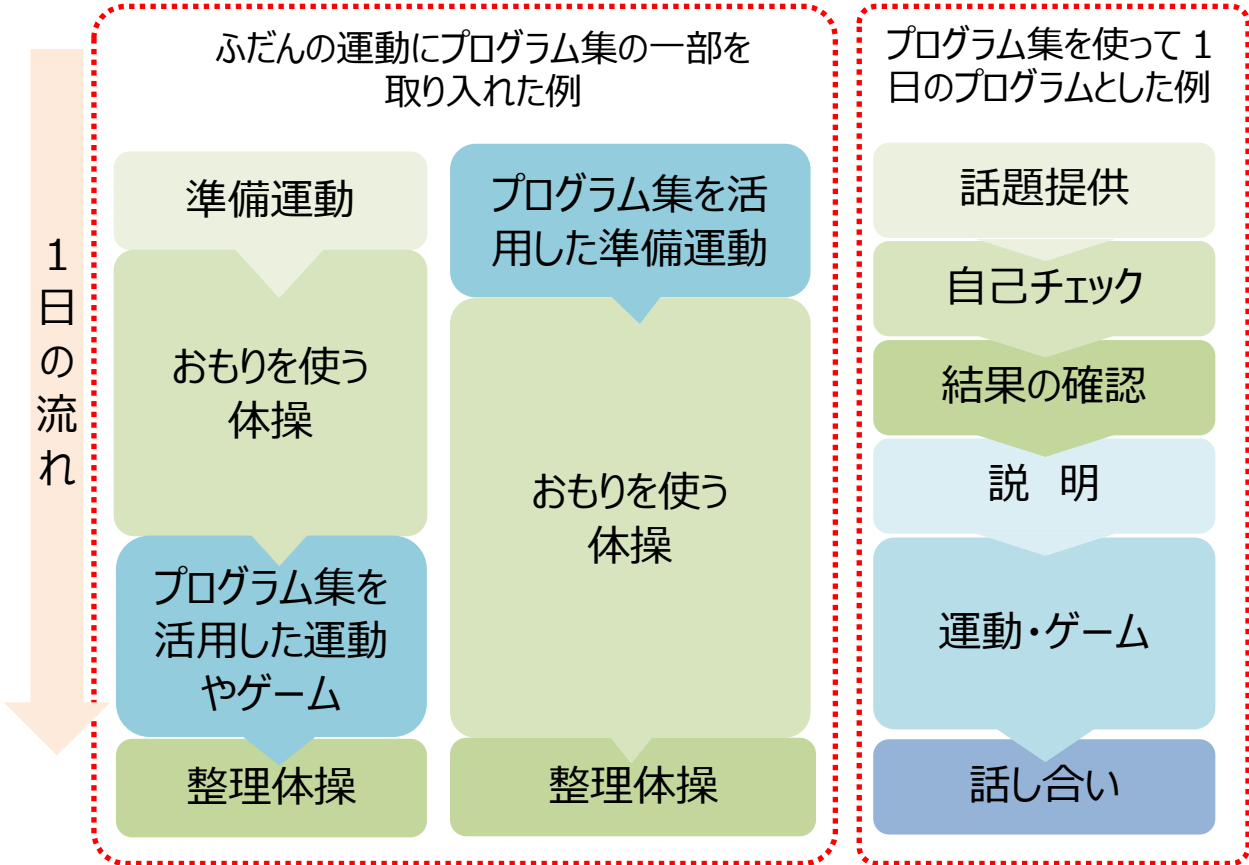
30分～



第5章 茶話会（話し合い） P.91～P.92

茶話会を行うことで、参加者同士の結びつきが深まるだけでなく、ふだんの生活で相談したいことを共有したり、通いの場の今後の充実につなげることができます。

# <プログラム活用例>



## 🔍 通いの場の立上げ時期に応じたプログラムの実施

通いの場の立上げ初期には、参加者の方に負担のないよう、おもりを使う体操を中心に実施できるとよいでしょう。

他のこともやってみたいという方が出てきたら、メニューの充実化を図るためにプログラム集の内容を活用してください。

ふだん実施しているおもりを使う体操を中止したくない参加者もいます。通いの場の参加者のご意見も踏まえ、実施方法を検討してください。

<実施例 A ふだんの運動にプログラム集の内容を盛り込んだ例>

月	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	
1月	おもりを使う体操を毎週実施				立上げ 初期
2月					
3月					
...					
6月	準備運動や、おもりを使う体操の後に、 プログラム集を活用したプログラムを盛り込む				充実期
7月					
8月					
9月					
10月					
11月					
12月					
...					

<実施例 B プログラム集を使った 1 日のプログラムを定期的に盛り込んだ例>

月	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目
1 月	おもりを使う体操を毎週実施			
2 月				
3 月				
...				
6 月	プログラム集を活用したプログラムを実施 (例:認知症予防)			基本チェックリストを追加で実施
7 月				
8 月	プログラム集を活用したプログラムを実施 (例:口腔ケア)	おもりを使う体操を毎週実施		
9 月		基本チェックリストの実施に関しては、 93 ページを参照		
10 月	プログラム集を活用したプログラムを実施 (例:栄養)			基本チェックリストを追加で実施
11 月				
12 月	プログラム集を活用したプログラムを実施 (例:転倒予防)			基本チェックリストを追加で実施
...				

## (4) 注意事項

- プログラム集に記載されていることを**そのまま実施する必要はありません**。それぞれの通いの場の状況を踏まえて自由にアレンジし、通いの場をより良いものにしてください。
- 新しいプログラムを追加するときは、参加者の方と話し合いなどを行い、必要な項目を選んで組み合わせるとよいでしょう。
- **新しいプログラムを追加するときは、参加者に事前に伝えておく**とよいでしょう。
- 追加するプログラムの内容によって、**ふだん参加していない方を誘う**とよいでしょう。通いの場の活性化にもつながります。
- プログラム集に記載したプログラム以外で、サポーターの方が**独自にプログラムを考えて実施することもおすすめします**。是非チャレンジしてみてください。
- プログラムの進行や緊急時の対応について、**分からないことがある場合には、市町村の担当課や地域包括支援センターにご相談ください**。

## (5) リスク管理

- 新しいプログラムを実施する場合には、転倒や衝突、体調の変化に気をつけましょう。以下に、確認ポイントを整理します。

### 運動前の確認ポイント

- 環境面
  - ・運動中に、周りの参加者と**ぶつからないような配置**を確認しましょう。
  - ・転倒しないように、床にある物を片付けておきましょう。
  - ・夏は熱中症、冬は急激な温度差による身体への負担に注意しましょう。
- 健康管理面
  - ・**運動前に体調や血圧の確認**などをしましょう。
  - ・体調が悪い場合や医師の指示がある場合などは、運動を控えましょう。
  - ・服薬の影響で眠くなり、転倒しやすくなる場合もありますので注意しましょう。

### 運動中の確認ポイント

- 適宜休憩を取るようにしましょう。
- 運動前や運動の区切りのタイミングで、水分補給の時間を作りましょう。
- 運動中に、周りの参加者とぶつからないように確認しましょう。
- **参加者の表情や動きを確認しましょう。**
  - <表情をチェックする>
    - ・赤面していないか
    - ・呼吸は荒くなりすぎていないか
    - ・目はしっかりしているか 等
  - <動きをチェックする>
    - ・動きが鈍くなっていないか
    - ・おぼつかなくなっていないか
    - ・急ぎすぎて危険になっていないか 等

- 仮に事故や体調不良者が発生した場合は、プログラムを中止します。必要に応じて救急車を要請しましょう。



「ご近所型介護予防」は、埼玉県内において多くの方が参加され、「立ち上がるのが楽になった」、「歩くのが少し速くなった」など、生活動作が楽になったという、うれしいお声をたくさん聞いています。一方で、このプログラムは元気な人だけでなく、体が弱っている人も参加出来る事を目指しています。そこで、**転倒予防や生活動作を改善する**ための追加メニューをご紹介します。

## (1) 通いの場への道を阻む、「転倒」について

実施時間  
15～20分

転倒・骨折は介護が必要になる主な原因の1つです。高齢者の3人に1人は年に1回以上転倒しています。転倒予防には、**筋力やバランス能力の向上がとても重要**です。

認知機能、環境面も転倒リスクと関係があります。

## (2) 転倒リスクのチェック

日常生活で、私たちは障害物を避けたり、物を拾う、運ぶといった様々なことをしています。高齢になると特に心配なことのひとつとして転倒があります。転倒のリスクとしては次のようなことが考えられます。

- 杖等を使っている方は、主に筋力が低下することで、転倒のリスクが高まります。
- 杖等を使っていない方は、主に2つ以上の課題に対応する能力が低下することで、転倒のリスクが高まります。

### 注意点・ポイント

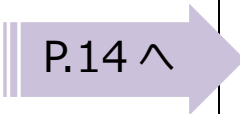
移動能力の高い高齢者であっても、5人に1人は年に1回以上転倒しています。

自己チェックでは、大まかな歩行能力別にチェックを行います。まずは、自分に当てはまる転倒リスクを把握しましょう。

第1章

## 🔍 第1チェック

**椅子に座っている状態から5回立ち座りをしてその時間を計測しましょう**


結果	判定
14秒以上かかってしまう	転倒リスクが考えられます。 <b>転倒予防のトレーニング</b> を しましょう。  P.14 へ
14秒以内で行うことができる	転倒リスクは低いとされます。 第2チェックに進みましょう。

第2章

第3章

## 🔍 第2チェック

**100から順次1ずつ引きながら(数えながら)歩きましょう**

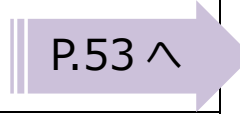
結果	判定
歩行速度が大幅に遅延してしまう	転倒リスクが考えられます。 <b>ステップングエクササイズ</b> を しましょう。  P.53 へ
歩行速度は変わらない、または少し低下してしまう	転倒リスクは低いとされます。 第3チェックに進みましょう。

第4章

第5章

## 🔍 第3チェック

**お盆の上にボールなどを乗せて歩きましょう**

結果	判定
歩行速度が大幅に遅延してしまう	転倒リスクが考えられます。 <b>ステップングエクササイズ</b> を しましょう。  P.53 へ
歩行速度は変わらない、または少し低下してしまう	転倒リスクは低いとされます。

### (3) 転倒をなくすための工夫

転倒リスクには、家の環境を整えることも重要です。

下記を参考にしてみましょう。

箇所	チェック項目	改善策
床	歩くときに家具が邪魔になる	誰かに家具を動かしてもらいましょう。
	部分的に敷物を床上に置いている	敷物を取り除くか、ずれないように両面テープでしっかりと固定しましょう。
	床の上に紙、本、タオル、雑誌、箱などが置いてある	置いてある物を拾い上げ、床上に物がないようにしましょう。
	線やコードをまたがなければならぬ状況にある	コード類を巻くかテープでまとめて、壁の近くに固定しましょう。
台所	よく使う物が高い棚の上に置いてある	よく使う物は、腰の高さなどより低い高さの棚の上に置きましょう。
	足台が安定していない	必要であれば、手すりの付いた足台を使いましょう。椅子は使いません。
寝室	ベッドサイドの照明に簡単に手が届かない	簡単に手が届くように照明をベッドの近くに付け替えましょう。
	ベッドからトイレまでが暗い	終夜灯か自動点灯ライトを設置しましょう。
階段	紙、靴や本などが置いてある	置いてある物は取り除きましょう。
	壊れたり、凸凹した段がある	破損部を修理して、平らにしましょう。
	照明のスイッチが階段の両端(上階と下階)にない	電気店に依頼して階段の両端に照明のスイッチを設置してもらいましょう。
	階段の照明が壊れている	誰かに照明を交換してもらいましょう。
	階段の絨毯がずれたり破れたりしている	絨毯を各段にしっかりと固定するか、滑り止めのゴム板を段に取り付けましょう。
	手すりが壊れている 手すりが両側にない	上端から下端まで階段の両側に手すりがあるようにしましょう。
浴室・トイレ	浴槽内や床が滑りやすい	滑り止めゴムマットを用いましょう。
	浴槽の出入りや、便座からの立ち上がりに介助が必要	工務店に依頼して、浴槽内やトイレに手すりをつけましょう。

出典：角田 亘ら「転倒をなくすために—転倒の現状と予防対策—」  
慈恵医大誌 2008；123：347-71 より改編

## (4) 通いの場に足が遠のいてくる、来られなくなる

### 第1章

皆さんのグループに、「来られなくなった」方は、いませんか？

「入院したから」、「デイサービスに行くようになった」、「〇〇が痛くて・・・」等、様々な理由が考えられます。身の回りの動作に心配ごとがあったり、老化のサインに気がついたりして、何となく足が遠のいているのかもしれない。

### 第2章

「ご近所型介護予防」は、「**体が弱くなっても通い続けられる**」ことを目指した取組です。誰もが参加を続けられる場になるよう、生活動作を楽にする運動も勉強してみましょう。

### 第3章

## (5) 生活動作の低下の原因と対処方法

### 第4章

生活動作ができにくくなる原因は、病気やケガの他に、**加齢による体力の低下の影響**があり、これは誰にでも起こります。ただし、加齢には個人差も多く、運動習慣が大きく関与すると考えられます。

例えば、バランス能力と筋持久力は、40歳までに20歳の時の半分まで、脚の筋力は60歳で20歳の時の半分まで低下すると言われています。

出典：池上晴夫「運動処方の実際」（1987年、大修館書店）

### 第5章

体操などの運動習慣により、体力の維持・向上、また体力の低下のスピードを遅くすることができます。P.16以降に、姿勢や目的別の体操をご紹介します。

## (6) 生活動作の低下のサイン

日常生活の行動の様子から、生活動作能力低下のサインに気づくことができます。自己チェックをしてみましょう。

問	質問項目	回答	
1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っている	はい	いいえ
2	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る	はい	いいえ
3	15分くらい続けて歩いている	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことはない	はい	いいえ
5	転倒に対する不安はない	はい	いいえ
6	週に1回以上は外出している	はい	いいえ
7	昨年と比べて外出の回数は減っていない	はい	いいえ
8	自宅内で、物を持って歩くことができる	はい	いいえ
9	自宅外で、物を持って歩くことができる	はい	いいえ
10	ズボン、スカートを立てたまま、支えなしではくことができる	はい	いいえ

出典：厚生労働省「基本チェックリスト・追加項目」より改編

判断① 問1～5で「いいえ」が3つ以上ついた方

判断② 問1～10で「いいえ」が多く（5つ以上など）ついた方

上記判断に当てはまる方は、運動器や生活動作の機能低下のおそれがあります。通いの場やご自宅で簡単にできる「生活動作を楽にする体操」をP.16から紹介していますので、取り組んでみましょう。

心配な方は、地域包括支援センターの職員等にも、ご相談ください。

## (7) 転倒予防のトレーニング 筋力強化のトレーニングの継続

第1章

第2章

第3章

第4章

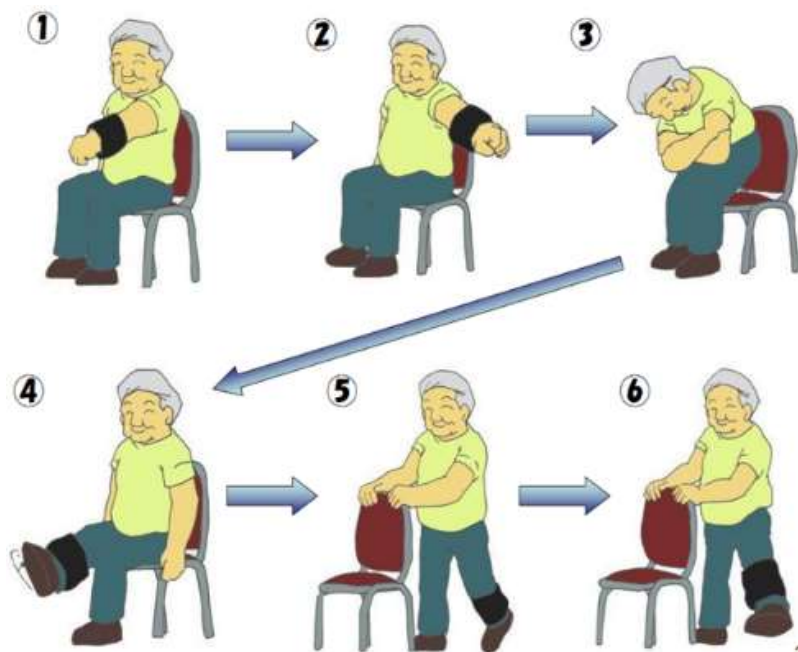
第5章

### ●実施方法

移動能力の低下がみられている方には、まずは筋力強化が重要です。**ふだん行っている、おもりを使う体操などの全身を動かす体操を確実に行いましょう。**

**特に、③～⑥の運動が転倒予防に効果的です。**

現在、負荷が軽いと感じている方は、おもりを1つ足したり、回数を増やすことで筋力強化に適切な負荷にしましょう。



所要時間

40分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

立位・座位

必要物品

おもり・椅子

注意点・ポイント

実施にあたっては、「ご近所型介護予防実践マニュアル」をご確認ください。

それぞれの動きにポイントがありますので、動きの前に注意点を確認するとよいでしょう。

## (8) 体操を行う際の3原則・ポイント

P.16 から紹介している体操は、生活に取り入れて少しずつでも続けることが大切です。

年とともに、体が弱ってきて、障害があっても、行える内容を紹介しています。「(20) 運動の組み合わせ (P.43、P.44)」も参考にして、色々な体操を組み合わせると、効果的です。

### 1. 高齢者への体操・リハビリテーションの3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないようにしましょう。
- ② 「よくなったから」といってやめないようにしましょう。
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないで続けましょう。

### 2. 実施するときのポイント

- ① 何のために？
  - ② どの筋肉を使って？
  - ③ どの関節を動かしているか？
- を意識しながら実施しましょう。

#### 生活動作を楽にする体操（※P.16～P.31）について

##### （名称：いきいきヘルス体操）

- この体操は、元々は片マヒの方のために考えられた体操です。  
（障害があっても、一緒に行えます。）
- 「寝て」「床」「椅子」「起立」の、どの姿勢でも行えます。
- 体操監修：大田仁史（茨城県立健康プラザ）、シルバーリハビリ体操  
出典：シルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

## (9) 生活動作を楽にする体操 < 1 > 床に寝て行う体操

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ●実施方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施します。
- 左右均等に行いましょう。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度で、15～20秒伸ばします。
- 強化の運動は、力を入れた状態を6秒間維持します。

所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

寝て

必要物品

ヨガマットなど

注意点・ポイント

股関節を柔らかく保てます。

### 蛙の股開き 運動番号①

目的 ● ないてんきんぐん 内転筋群のストレッチ

両足の裏を合わせ、股を開き保持します。





## 立て膝で体幹ひねり 運動番号②

目的 ● ふくしゃきん 腹斜筋のストレッチ

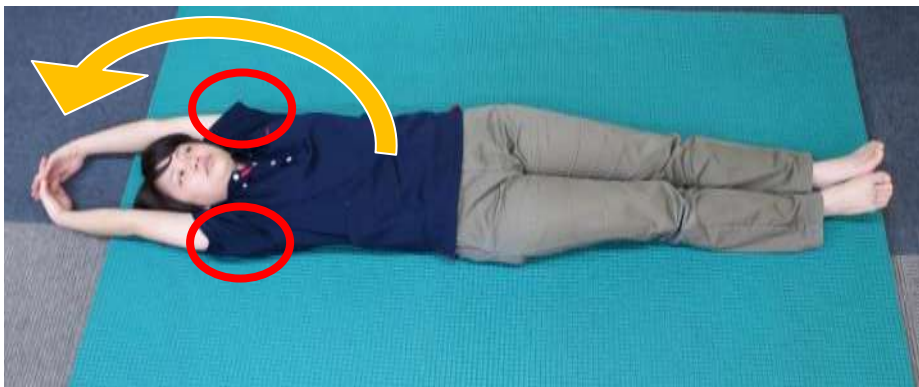
両膝を立て、片側に倒し、顔は反対側に向け、体をひねります。



## 指組み肩のストレッチ 運動番号③

目的 ● 肩関節周囲を柔らかくする

指を組み、肘を伸ばしたまま、頭の上まで伸ばします。  
○の部分（肩関節の周囲）がゆっくりと伸びることを意識します。



### 注意点・ポイント

左右両方の向きにひねりましょう。

脊柱・股関節の動きをよくします。

腰痛の予防になります。

肩痛・肩こりの予防になります。

第1章

第2章

第3章

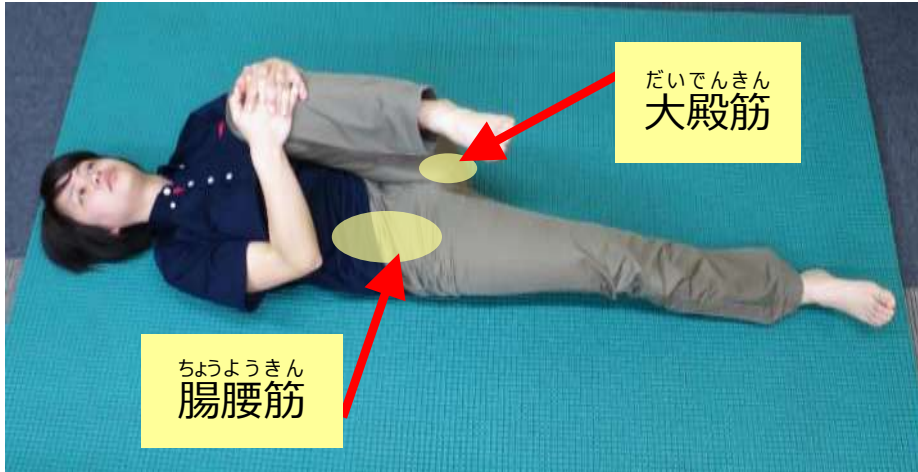
第4章

第5章

## 膝かかえ 運動番号④

目的 ● だいでんきん大殿筋とちようようきん腸腰筋のストレッチ

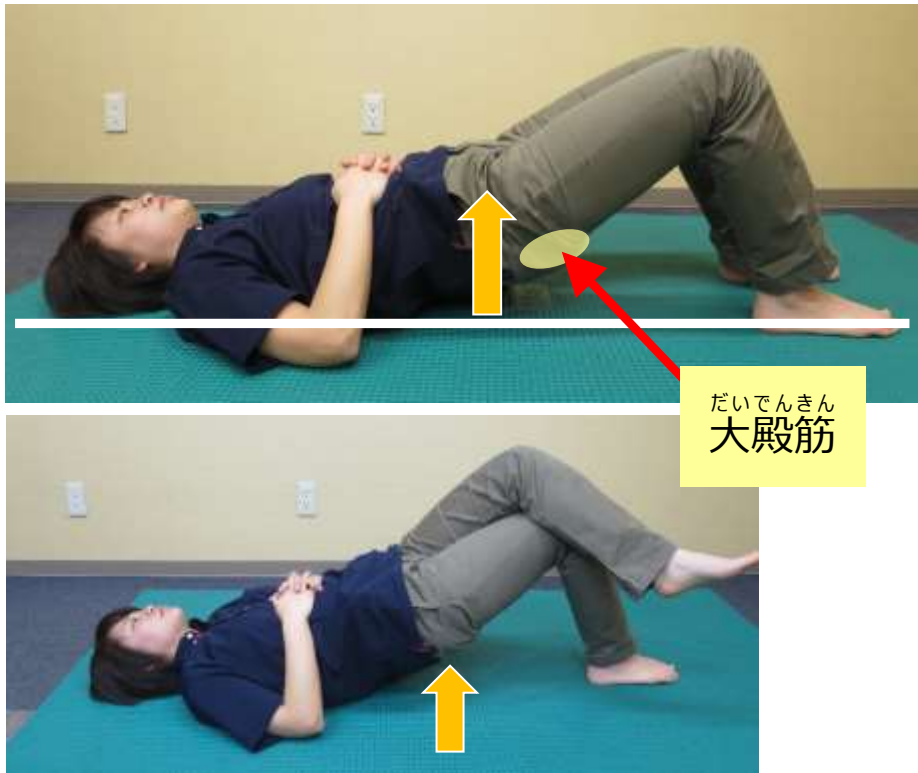
片膝を曲げ、両手で抱きかかえます。



## ブリッジ 運動番号⑤

目的 ● だいでんきん大殿筋の強化

両膝を立て、お尻を持ち上げます。  
(6秒間、力を入れて持ち上げましょう。)



## 注意点・ポイント

膝・股関節の柔軟性を高めます。

腰痛の予防になります。

だいでんきん大殿筋とハムストリングスを強化します。

不安な人は、手を床について行ってもよいです。

足を組んで、片足で行うとより効果があります。

腰痛の予防になります。

## 肩甲骨外転 運動番号⑥

目的 ● 肩関節の筋力の強化

うつぶせに寝て、体を支えた肘で床を押し、体を持ち上げます。

肩甲骨が外に広がるようなイメージで行います。



## 腹筋群強化 運動番号⑦

目的 ● 腹筋群の強化

⑥の運動のまま、体を持ち上げた状態でお腹をのぞき込みます。



## 注意点・ポイント

頭の位置は変えないように行います。

姿勢が辛い場合は、座布団を使用してもよいです。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

腰痛の予防になります。

## よつばいバランス 運動番号⑧

目的 ● バランス力の強化

よつばいの姿勢で、左右へと重心移動を行います。



### 注意点・ポイント

体と首をまっすぐにしたまま、左右へと体重を移動します。

転倒の予防になります。

## 肩の柔軟性を高める 運動番号⑨

目的 ● 肩関節の柔軟性を高める

よつばいの姿勢から、お尻を徐々に後ろに下げ、肩の関節を伸ばしていきます。



肩痛・肩こりの予防になります。

## (10) 生活動作を楽にする体操 < 2 > 床に座って行う体操

### ●実施方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施します。
- 左右均等に行いましょう。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度で、15～20秒伸ばします。
- 強化の運動は、力を入れた状態を6秒間維持します。

### お足様 運動番号⑩

目的 ● 股関節周囲を柔らかくする

床での  
基本体操

足をおへそに引きつけるように持ち上げます。

足全体をゆっくり持ち上げます。



所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

ヨガマットなど

注意点・ポイント

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## 片あぐら 運動番号⑪

目的 ● ハムストリングスのストレッチ

床での  
基本体操

片足を伸ばし、反対側の足は曲げて伸ばした足の下に入れます。お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばします。



## 注意点・ポイント

左右両方の足を伸ばしましょう。

腰痛予防になります。

## 蛙のおじぎ 運動番号⑫

目的 ● ないてんきんぐん 内転筋群のストレッチ床での  
基本体操

両足の裏を合わせて股を開き、上半身を前に倒します。



からだの硬い人は座布団などをお尻の下に入れると体を前に倒しやすいです。

足部の位置を遠ざけると、楽に出来ます。

目線は組んだ指先を見ます。

## 立て膝尻上げ 運動番号⑬

目的 ● ようほうけいきん腰方形筋の強化

肩を水平にしたまま、一方へ体重を移します。

お尻を浮かすように床から上げます。

○の部分<sup>○</sup>を真上に引き上げるイメージで行います。

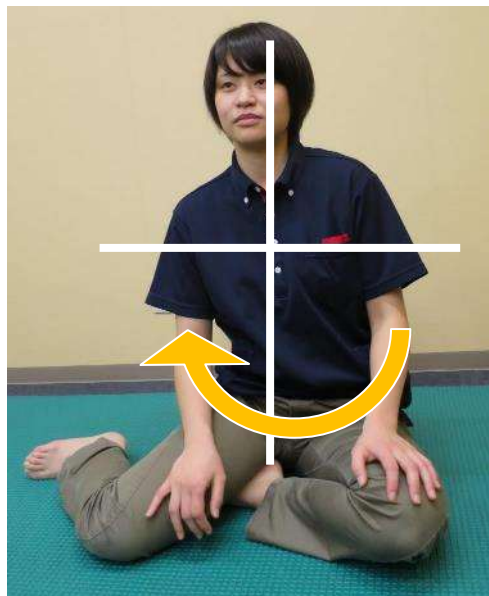


## 横座り 運動番号⑭

目的 ● 股関節周囲を柔らかくする

一方の股関節を内ひねり（内旋）し、反対の股関節を外ひねり（外旋）します。

足をくずして、体の軸をそのままに上半身を矢印の方向にひねります。



## 注意点・ポイント

左右両方のお尻をあげましょう。

バランス力の強化、腰痛・転倒の予防になります。

左右両方の向きにひねりましょう。特に股関節の内ひねりは難しいので、つらければ上の足を後ろにずらします。

股関節の手術をした方は、膝を伸ばして、または正座で行いましょう。

ふくしゃきん腹斜筋のストレッチ・強化になります。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## お尻歩き 運動番号⑮

目的 ● バランス力の強化

足を投げ出して座り、お尻を上げた状態から体をひねってかかとを前へ出し、下ろします。前方向・後ろ方向に歩きましょう。



## お尻回転 運動番号⑯

目的 ● バランス力と脚力の強化

足を横に開いて、反対の足で追いかけていきます。1回に45°ずつ回転し、1回転しましょう。



### 注意点・ポイント

体を傾けないようにしましょう。

腰痛・転倒の予防になります。

足を上げないで回していきます。

左右に回転しましょう。



## 足の持ち上げ 運動番号⑰

目的 ● バランス力と腸腰筋ちようようきんの強化

膝を下からかかえ、膝を胸に近づけるように持ち上げます。左右交互に行いましょう。



## 注意点・ポイント

後ろに倒れないように注意しましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

# (11) 生活動作を楽にする体操 < 3 > 椅子に座って行う体操

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## 腕くみ上げ、胸反らし 運動番号⑱

目的 ● だいきょうきん 大胸筋のストレッチ

椅子での  
基本体操

所要時間

20 分程度

活用方法

主運動として

機能制限

肩などに痛み  
がある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

床に座って行う事  
も出来ます。

肩痛・肩こりの予  
防になります。

①指を組んで  
肘を伸ばします。



②ゆっくりと両腕を頭上に  
上げ、十分に伸ばします。



③手の平を  
頭上に乗せます。



④手の平を頭の後ろに  
まわし、肘を開き、  
胸を反らします。



## 上下腕組み肩つかみ、僧帽筋伸ばし 運動番号①9

目的 ● <sup>そうぼうきん</sup>僧帽筋のストレッチ

肩甲骨の周囲を柔らかくする

椅子での  
基本体操

肘が上下に重なるように  
両肩をつかみます。

上下に動かします。



## からだをひねる 運動番号②0

目的 ● <sup>ふくしゃきん</sup>腹斜筋のストレッチ

肩をつかんで体をひねります。  
息を止めないようにしましょう。

ふくしゃきん  
腹斜筋



### 注意点・ポイント

肩をつかみこんで  
いくと、肩甲骨の  
間が広がります。

肘が上下になる  
ように気をつけま  
しょう。(肘が重  
なるようにしま  
す。)

肩痛・肩こりの予  
防になります。

左右両方の向き  
にひねりましょう。

車の運転時、後  
方確認に役立ち  
ます。

第  
1  
章

第  
2  
章

第  
3  
章

第  
4  
章

第  
5  
章

## 足指の運動（右・左） 運動番号⑳

目的 ● 足裏のケア

椅子での  
基本体操

椅子にすわり、片方の足を  
反対側の足の上にのせます。

足指を1本ずつ、曲げる・  
反らす動作を繰り返します。  
次に、全部の足指をまとめて、  
曲げる・反らすを繰り返します。

最後に、足首を回します。



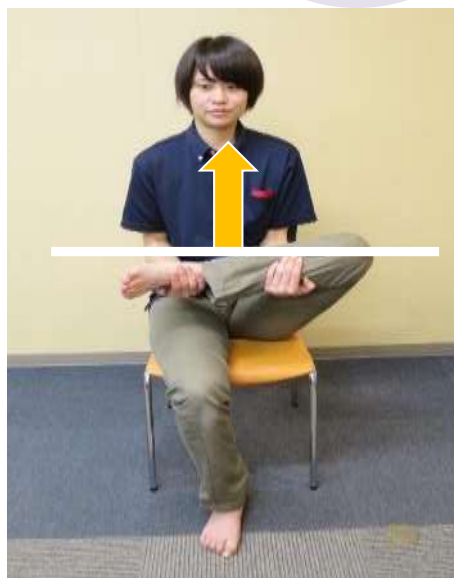
## お足様 運動番号㉑

目的 ● 股関節周囲を柔らかくする

椅子での  
基本体操

足をおへそに引きつける  
ように持ち上げます。

足全体をゆっくり持ち  
上げます。



### 注意点・ポイント

左右両方の足で  
行いましょう。

床に座って行う事  
も出来ます。

足部・爪の自己  
管理になります。

たたみの上での  
生活を楽にしま  
す。

足指の踏ん張り  
は転倒予防にな  
ります。

左右両方の足で  
行いましょう。

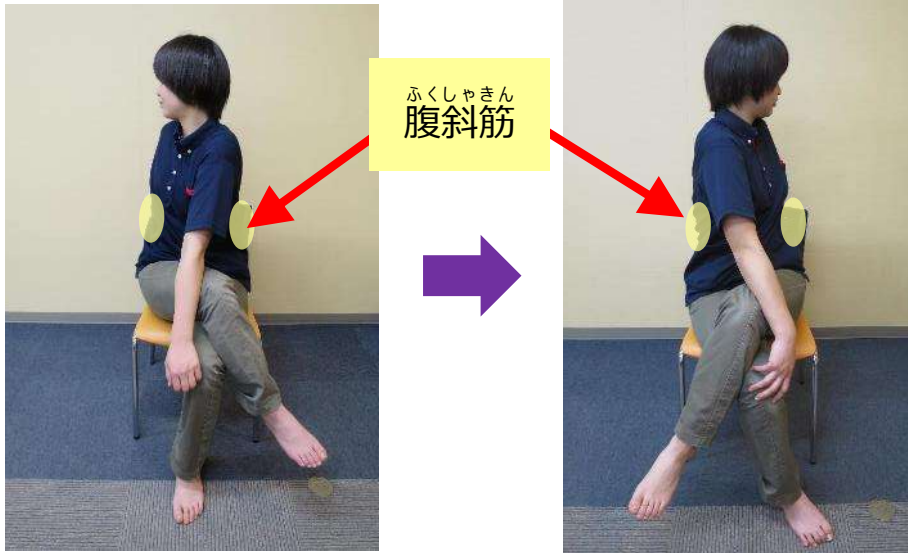
かかとをへそから  
離さないようにし  
ましょう。

## 足組ひねり 運動番号⑳

目的 ● ふくしやきん 腹斜筋のストレッチ

足を組んで体をひねります。

椅子での  
基本体操



## 立て膝でお尻をあげる 運動番号㉑

目的 ● ようほうけいきん 腰方形筋の強化

できるだけ肩を水平にしたままで、片方のお尻を浮かすように座面から上げます。



### 注意点・ポイント

左右両方の向きにひねりましょう。転倒の予防になります。寝返る、歩く、走る時に役立ちます。股関節の手術をしている人は、足を組まずにそろえて行いましょう。腰痛のある人は無理をしないようにしましょう。

左右両方の足をあげましょう。

バランス力の強化、腰痛・転倒の予防になります。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## 体を前に曲げお尻を浮かす運動 運動番号②⑤

### 目的 ● 下肢の筋力強化

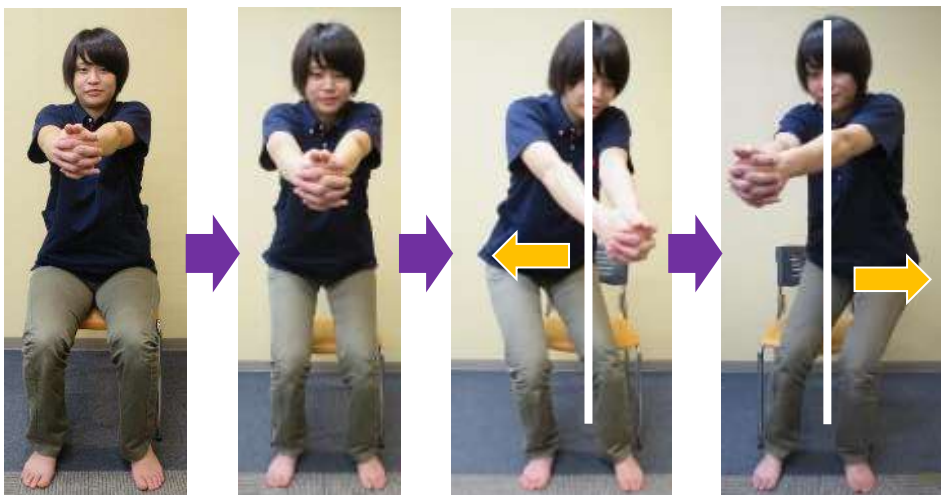
両手を組み、前方に伸ばします。  
そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせます。



## お尻を左右に振って下ろす運動 運動番号②⑥

### 目的 ● 下肢の筋力強化

両手を組み、前方に伸ばします。  
そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせます。  
お尻を片側に振っておろします。次に反対側におろします。手が下にさがらないようにしましょう。



**注意点・ポイント**  
バランス力の強化になります。

手が上下に動かないようにしましょう。

息はとめないで行いましょう。

お尻が浮いた状態で6秒維持します。

バランス力の強化になります。

何回行ってもよいですが、左右同じ回数行いましょう。

乗り移りの動作を楽しみます。

腰に不安のある人は、お腹に力を入れて固めると、負担が減ります。

## (12) 生活動作を楽にする体操 < 4 > 立って行う体操

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### 立って膝を曲げる運動 運動番号②7

目的 ● 下肢の筋力強化

お尻を突き出さないようにして、膝を曲げます。

膝を曲げたまま動かさないように意識しましょう。

(スクワットではありません。)

曲げた位置で、6秒間姿勢を維持します。



所要時間

10分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

立位

必要物品

特になし

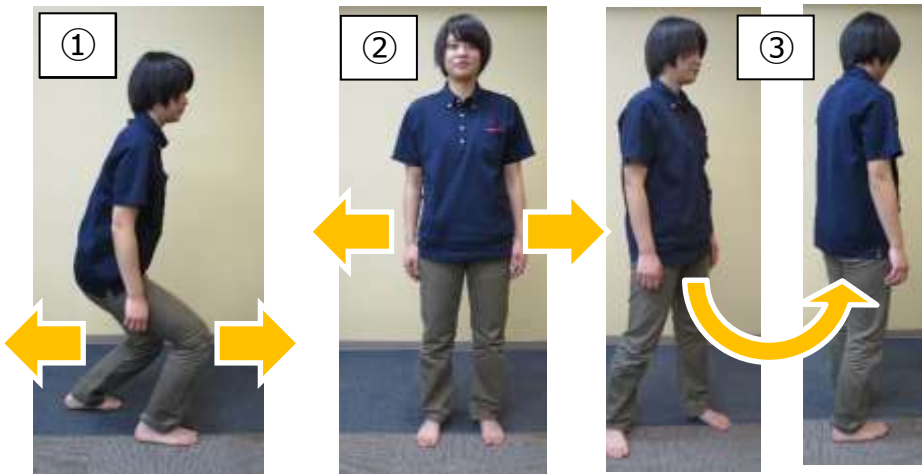
### 立って動く運動 運動番号②8

目的 ● 下肢の筋力・バランス力の強化

膝をゆるめて立ち、①前後②左右に移動します。

足は、出してそろえるようにして各方向に進みます。

③方向転換は、90°ずつ、足を出して1周します。



注意点・ポイント

立って膝を曲げる運動は、かかとが浮かないようにしましょう。

転倒予防になります。

## (13) 筋力をつける・からだの柔軟性を高める体操

以下は、P.33～P.42 の運動についての説明です。

### 第1章

#### ●筋力をつけるための体操

号令のかけ方



- ①軽く息を吐いて
- ②思いきり吸って
- ③ゆっくり、吐きながら

『1』 『2』 『3』 『4』 『5』と

息を吐きながら、反動をつけずに6秒程連続的に力を入れます。

(5カウントは、ゆっくり6秒間くらいになるようにします。)

- ④楽にします。

### 第2章

### 第3章

#### ●体の柔軟性を高めるための体操

勢いをつけずにゆっくりと15～20秒行います。

左右とも同様にして行います。



### 第4章

#### ●その他の体操

体の動きに合わせた声かけでゆっくり行います。

### 第5章

#### 筋力をつける・からだの柔軟性を高める体操 (※P.33～P.42) について (名称：いきいきヘルスイっぱつ体操)

- この体操は、筋力をつけること、からだの柔軟性を高めるために、1日1回、目的とする関節や筋肉をねらって、動かす・力を入れるという意味があります。
- 道具を使わず、どのような姿勢でも、いつでも、どこでも、一人でも出来ますので、日常生活に心配事がある人は、目的に合わせて取り組む事が可能です。
- 体操監修：大田仁史(茨城県立健康プラザ)、シルバーリハビリ体操  
出典：シルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト



## (14) 肩の痛みを予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### 指組み肘寄せ 運動番号②⑨

目的 ● 肩関節周囲を柔らかくする

椅子での  
基本体操

指を組んで、両肘をつけます。



所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

肩や肘に痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

### 猿まね体操 運動番号③⑩

目的 ● 肩関節周囲を柔らかくする

椅子での  
基本体操

手の平を常に顔・頭に向けて、左右および前後方向にゆっくりと大きく動かします。



注意点・ポイント

指組み肘寄せは、肩痛・肩こりの予防になります。

猿まね体操は、常に手の平が中心（頭や顔）に向くように気をつけましょう。号令をかけずにゆっくり行います。

## (15) 肩と腕の筋肉を強くする体操

第1章

第2章

第3章

第4章

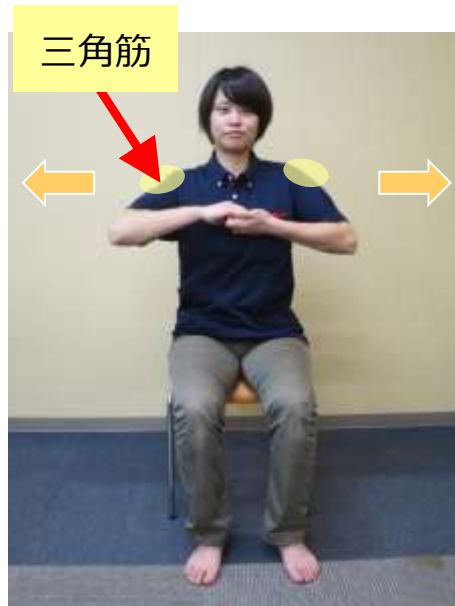
第5章

### 指引っ掛け 運動番号③①



目的 ● 握力と三角筋の強化

胸の高さで両手の指を引っ掛け、左右に引っ張り合います。



所要時間

20 分程度

活用方法

主運動として

機能制限

肩や腕に痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

### 大胸筋の強化 運動番号③②



目的 ● だいきょうきん大胸筋の強化

胸の高さで指を組み、手の平を合わせ、かけ声の間、押し合います。

肩を上げないようにしましょう。



注意点・ポイント

だいきょうきん大胸筋の強化は、出来る人は、前腕を水平にします。手首の痛い人は肘を下げます。

## 上腕の筋肉の強化 運動番号 ③③



目的 ● じょうわんにとうきん 上腕二頭筋と じょうわんさんとうきん 上腕三頭筋の強化

へその 20～30cm 前で、  
手の平を顔の方へ向け、  
反対の手で手首を握り、  
押し合います。

じょうわんさんとうきん  
上腕三頭筋

じょうわんにとうきん  
上腕二頭筋



### 注意点・ポイント

肩が上がらないように気をつけましょう。

じょうわんにとうきん  
上腕二頭筋は、  
力こぶのところの、  
肘を曲げる筋肉  
です。

じょうわんさんとうきん  
上腕三頭筋は、  
肘を伸ばす筋肉  
です。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (16) 腰痛を予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### 踵上げ・へそのぞき 運動番号③④



目的 ● 腹筋群の強化

へそをのぞきこむようにあごを引き、かかとをあげながら腹筋を働かせます。



所要時間

10分程度

活用方法

主運動として

機能制限

腰の痛みが強い方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

### 膝抱え 運動番号③⑤



目的 ● 股関節と膝関節を柔らかくする

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に曲げます。

膝を抱きかかえ、胸に引きつける意識をしましょう。



注意点・ポイント

膝抱えは、膝を顔でむかえに行かないようにします。左右交互に行いましょう。

## (17) 膝痛を予防する体操

### 膝締め 運動番号③⑥



目的 ● ないてんきんぐん 内転筋群の強化とO脚を防ぐ

手を合わせて膝の間に  
入れ、手をはさむように  
膝を押し合います。



所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝の痛みが強い方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### 下肢の筋肉の強化 運動番号③⑦

目的 ● だいたいしとうきん 大腿四頭筋とハムストリングスの強化

片足の下に反対の足を  
すくうように入れ、足同  
士で押し合います。



注意点・ポイント

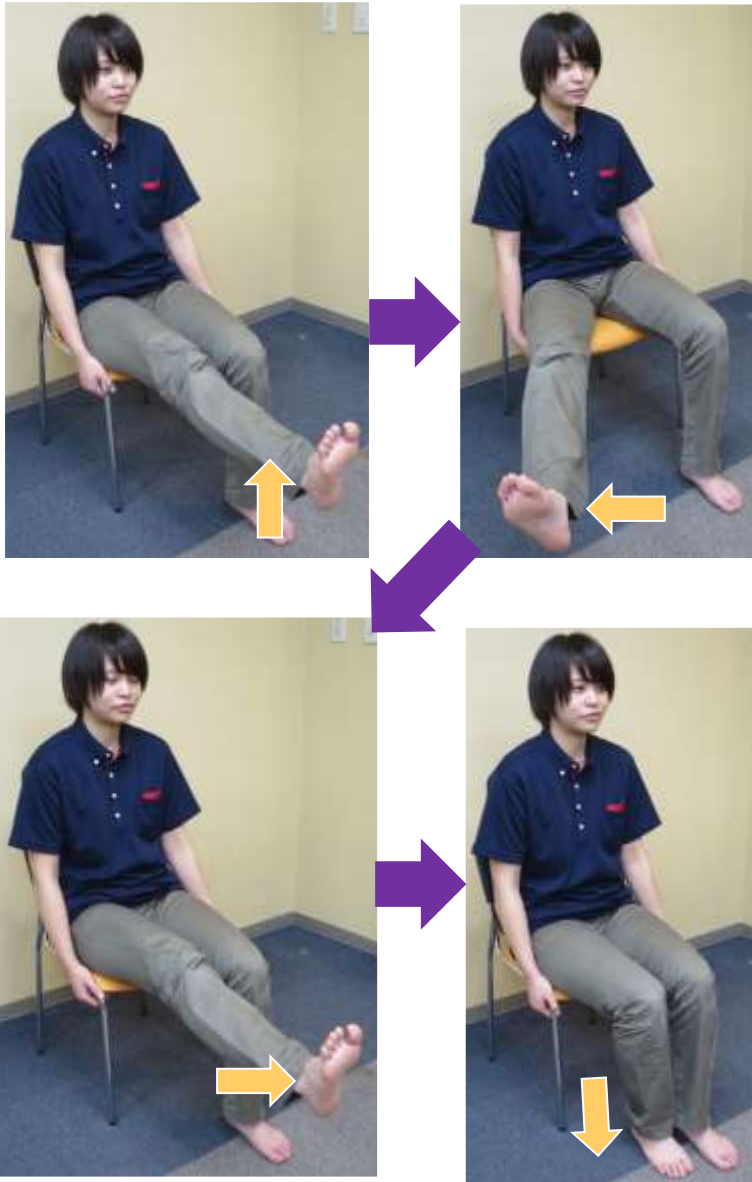
膝締めは、足幅は握りこぶし1つ分くらいにします。

下肢筋肉の強化は、両足が床から浮かないようにしましょう。

## 下肢の水平移動（右・左） 運動番号③⑧

目的 ● 下肢筋群の強化

下肢を前方に伸ばし、水平移動をゆっくりと行います。  
膝頭が上を向いたまま行うようにします。



### 注意点・ポイント

両方の足でおこないます。

#### 号令の例

- ①『1』で膝を伸ばします。
- ②『2』で外側に開きます。
- ③『3』で内側に（元に）戻します。
- ④『4』で膝を曲げて、元の姿勢に戻ります。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (18) 転倒を予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### 歩く能力を高める体操ステップ① 運動番号③⑨

目的 ● 腸腰筋ちょうようきんの強化



片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れます。

(膝の位置は変えません。)



所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

関節に痛みがある方

運動姿勢

立位・座位

必要物品

椅子

### 歩く能力を高める体操ステップ② 運動番号④⑩

目的 ● 腸腰筋ちょうようきんの強化

肘を曲げ、胸の前で保持します。膝が肘につくように、左右交互に持ち上げます。(右膝→左膝→右膝…)



注意点・ポイント

号令の例 1

『1』で膝を上げます。『2』で反対を上げます。

号令の例 2 『1

23』で上げます。

『4』で下ろしま

す。 ※例 2 はついで来られない人がいる時などに有効です。

## 歩く能力を高める体操ステップ③ 運動番号④①

目的 ● 腸腰筋ちょうようきんと腹斜筋ふくしゃきんの強化

肘を曲げ、胸の前で保持します。肘が反対側の上げた膝につくように上体をひねり交互に膝を上げます。  
(左肘と右膝、右肘と左膝がつくようにします。)



## バランス能力を高める体操 運動番号④②

目的 ● 腰方形筋ようほうけいきんの強化

肩を水平にし、膝を伸ばしたままで足底を床から離します。  
○の部分部分を真上に引き上げるイメージで行います。



### 注意点・ポイント

体をしっかりとひねります。  
体をひねった側の足を持ち上げます。  
肘でむかえに行かないようにします。  
号令の例 1  
『1』でつけます。  
『2』で戻します。  
『3』で反対をつけます。  
『4』で戻します。  
号令の例 2  
『123』でつけます。  
『4』で下ろします。

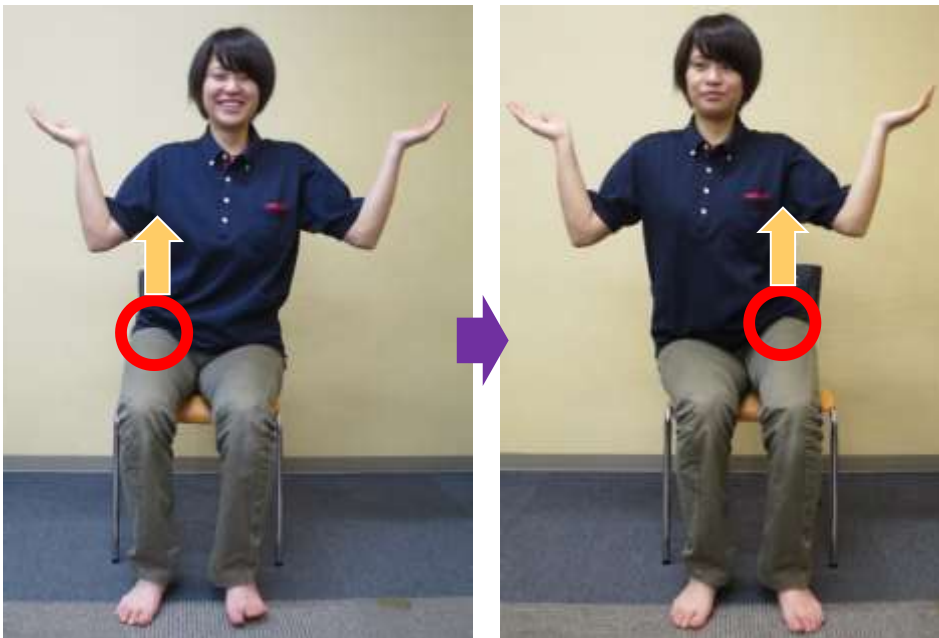
号令の例 1  
『1』で上げます。  
『2』で下ろします。  
号令の例 2  
『123』で上げます。  
『4』で下ろします。  
※例 2 はついて来られない人がいる時などに有効です。



## ペンギン体操 運動番号④③

目的 ● ようほうけいきん腰方形筋の強化

肩を水平にしたままお尻を上げる運動です。  
左右のお尻を片方ずつ持ち上げます。  
肩は水平を保ち、骨盤を引き上げるようにします。  
○の部分を実上真上に引き上げるようにします。



手を前で組んでも  
かまいません。



## 注意点・ポイント

号令の例 1  
『1』で上げます。  
『2』で下ろしま  
す。『3』で反対に  
します。『4』で下  
ろします。

号令の例 2  
『123』でつけま  
す。『4』で下ろし  
ます。  
※例 2 はついて  
来られない人がい  
る時などに有効で  
す。

第 1 章

第 2 章

第 3 章

第 4 章

第 5 章

## (19) 失禁を予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

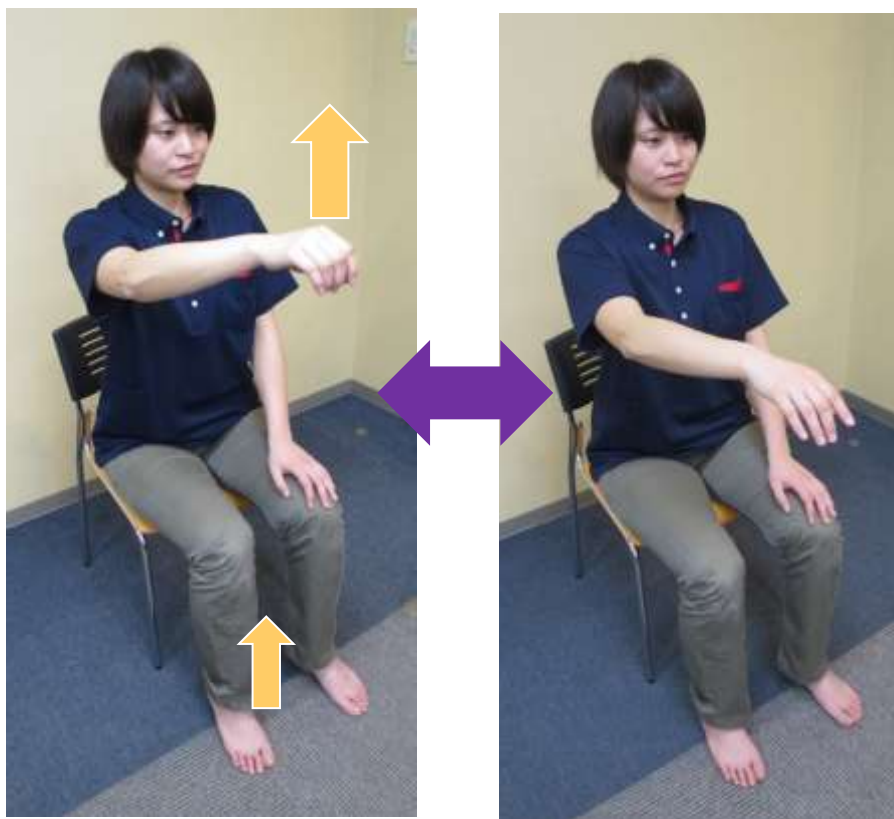
第5章

### お焼香体操 運動番号④

目的 ● こつばんていきんぐん 骨盤底筋群の強化

椅子に座った姿勢で、かかとを上げて、手を一緒にあげます。肛門を締めるように力を入れます。力を抜き、同時にかかとと手を下ろします。

動作は3～4回繰り返し行います。



号令の例

- ①「1」でかかとを上げ、手を一緒に上げます。この時に肛門を締めるように力を入れます。
  - ②「2」「3」で続けて力を入れます。
  - ③「4」で力を抜き、同時にかかとと手を下ろします。
- ①～③を3、4回繰り返し行います。

所要時間

5分程度

活用方法

主運動として

機能制限

関節に痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

こつばんていきんぐん 骨盤底筋群が弱くなると、おなかに力がかかっただけで尿失禁してしまうことがありますので意識して強化しましょう。

## (20) 運動の組み合わせ

紹介した 44 種類の体操は、目的や環境に合わせ、組み合わせて行う事ができます。以下に、運動の流れをお示します。

P.13 の生活動作の低下のサインで、あみかけにチェックが入った人、生活動作に気になる事がある人におすすめです。

### ● 椅子での体操 1

- 主に体を動かし始めるための、準備の運動を組み合わせています。
- 整理体操に取り入れても良いと思います。
- 開始姿勢

体操の時に椅子の座り方：両足を床につけ、背筋を伸ばします。

- 運動番号 ⑱→⑲→⑳→㉑→㉒→㉓

### ● 椅子での体操 2

- 『椅子での体操 1』に下肢の筋力を鍛える運動が加わっています。
- 力を使うので、途中休憩のために腹式呼吸でリラクゼーションをはさみます。
- 運動番号 ⑱→⑲→⑳→㉔→㉕→㉖→座ったまま腹式呼吸（休憩）→㉗

### ● 床での体操 1

- 主に、体の柔軟性とバランス能力の強化を行います。
- 運動番号 ㉑→⑩→⑬→⑭→膝立ち位で㉘の左右への重心移動→⑧→⑨→正座（膝の痛い方は足を伸ばして座ります。）

### ● 床での体操 2

- 床の上で体を動かしながら、バランス能力を高める運動ですので、転倒のリスクの高い人が安心して行える運動です。
- 運動番号 ⑪→⑫→⑩→⑮→⑯→⑰

**● 寝てする体操 1**

- 主に、体の柔軟性を高める運動です。
- ゆっくりとしたリズムで行う事で、リラックスするのにも役立ちます。
- 運動番号：仰向けに寝て、膝を立ててリラクゼーション  
→①→③→②→④→仰向けに寝て、足を伸ばして、腹式呼吸でリラクゼーション

**● 寝てする体操 2**

- 「寝てする体操 1」に、上肢体幹下肢の筋力強化が加わっています。
- 運動番号：仰向けに寝て、膝を立ててリラクゼーション  
→①→③→⑤→⑤の片足バージョン→⑥→⑦→うつぶせで寝てリラクゼーション

**● 起立での体操 1**

- 立位でのバランス強化と下肢の筋力強化を行います。
- 運動番号：⑳→㉘左右への重心移動→㉚片方を繰り返して持ち上げる→㉟→腹式呼吸でリラクゼーション

**● 起立での体操 2**

- 動きのなかでバランスを保ち、転倒予防に効果的です。
- 運動番号：⑳→㉘左右への重心移動→㉚左右交互に持ち上げる  
→㉟前進後退→㉟横移動→㉟方向転換

## (1) 誰でもわかる認知症

説明時間  
10～15分

## 注意点・ポイント

認知症は、脳の病気などで誰もがかかる可能性があります。加齢によるもの忘れがひどくなった状態や、心の病と似たように思われがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。

## Q 認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症と老化によるもの忘れでは、次のように違いがあります。

認知症	もの忘れ
もの忘れの自覚がない	もの忘れの自覚は <b>ある</b>
ごはんを食べたことなど、 <b>体験したこと自体を忘れる</b>	ごはんのメニューなど、 <b>体験の一部を忘れる</b>
判断力が <b>低下する</b>	判断力の低下は <b>みられない</b>
時間や場所、人との関係が <b>分からなくなる</b>	時間や場所、人との関係などは <b>分かる</b>

## 🔍 認知症の原因

注意点・ポイント

認知症の主な原因は下記の3つです。原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。

アルツハイマー型	脳血管型	レビー小体型
軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。	<small>こうそく</small> 脳梗塞などがおこるごとに、段階的に進行します。身体に運動まひや感覚まひなどがおこることもあります。	現実にはないものが見える幻視や、手足の震えなどのパーキンソン病のような症状がみられます。

## 🔍 健康で暮らし続けるために

### ① バランスよく食べましょう

食事については第4章へ



### ② 身体を動かす習慣をつけましょう

例えば、歩数計を付けて毎日目標を決めて歩きます。通いの場に継続的に参加することはとても意義があります。まだ参加していない方も誘ってみましょう。



### ③ 脳を活発に使う生活をしましょう

趣味やサークル活動に参加するなどがあります。家で音読をすることも良い効果があります。



### ④ 休養も大切です（しっかりと睡眠をとりましょう）

しっかり運動をして、1日6時間以上睡眠をとりましょう。



第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (2) グレーゾーンの段階で認知症の進行を食い止める!!

説明時間  
10～15分

健常の状態と認知症の中間にあたる、グレーゾーンの段階があります。グレーゾーンでは、複数の認知機能のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

グレーゾーンの段階では、もの忘れの自覚があります。

グレーゾーンの段階で適切な対応をすることで、認知症になることを遅らせることができるため、早期発見が重要です。周りの方が気付いて、受診をすすめるなどの早期対応が望ましいです。

### <参考：グレーゾーン（MCI）の定義>

- 記憶障害の訴えが本人または家族からある
- 日常生活動作は正常
- 全般的な認知機能は正常
- 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- 認知症ではない

### 注意点・ポイント

グレーゾーンの段階は、MCI : Mild Cognitive Impairment 軽度認知障害といえます。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### (3) 認知症グレーゾーンのチェック

実施時間  
10～15分

次の10項目のうち、**3項目以上に該当した場合、注意が必要です。**  
早めに専門医による診断を受けましょう。

No	質問項目	回答	
1	電話で受けた言づてを伝え忘れることが増えた	はい	いいえ
2	何を取りに来たのか忘れることが増えた (後で思い出す)	はい	いいえ
3	生ごみや腐った食品のにおいに気づかなくなった	はい	いいえ
4	物を片付けた場所を忘れて探し回ることが増えた	はい	いいえ
5	部屋が散らかっていても気にならなくなった	はい	いいえ
6	洗濯物をうまくたためなくなった	はい	いいえ
7	新しい電化製品などの使い方をなかなか 覚えられなくなった	はい	いいえ
8	長く続けてきた趣味への関心が薄れてきた	はい	いいえ
9	いつも見ていたドラマを見る気がなくなった	はい	いいえ
10	家族の記念日を忘れることが増えた	はい	いいえ

出典：浦上克哉「認知症の新基礎知識」(JAFメディアワークス)

認知症とグレーゾーンの境目は、「社会生活や日常生活が支障なく送ることができているかどうか」です。しかし、家族が「おかしい」と気づく頃には、すでに認知症に移行しているケースが多いと言われています。

認知機能は半年～1年単位で徐々に落ちてくるので、一緒に暮らしている家族もなかなか気づくことができない場合があります。「何かがおかしい」と感じたら、もの忘れ外来などに相談することをおすすめします。



## 🔍 もの忘れが気になりはじめたら

もの忘れが気になりはじめたら、**1人で悩まずに相談しましょう**。認知症によっては、早期に発見して適切な対応をとることで、治療や進行を抑えることが可能です。

認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科などの診療科で受けられます。受診時は、本人のありのままの姿を医師へ伝えましょう。そのために日頃からどのような症状が出ているのかメモをしておきましょう。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるのもいいでしょう。

## 🔍 認知症に関する事業

認知症に関しては、次のような様々な事業が行われています（市町村によって、実施事業が違いますので詳細は市町村にご確認ください）。

認知症の理解だけでなく、様々な学びにもつながりますので、参加をおすすめします。

事業名	説明
認知症予防教室	認知症予防に効果的な運動などの講義や実技の教室
認知症サポーター養成講座	認知症に対する理解を深められる、約90分の講座
認知症家族介護教室	認知症に関する学びや介護をしている方の交流や意見交換などを行う場
認知症相談会	認知症の専門医による相談の場
オレンジカフェ (認知症カフェ)	誰もが参加でき、和やかに集うことができる場

## (4) 認知症予防体操で脳の活動を活発に

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### Q 認知症予防体操とは

プログラム集でご紹介する認知症予防体操は、**運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた運動**です。

認知症予防体操の目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。間違えずに課題がうまくできるということは、脳への刺激が少ないことを意味します。どんどん創意工夫によって内容を変えてください。「課題を考えること」も大事な課題です。

### Q 認知症予防体操の実施ポイント

**頻度**：運動習慣をつけるためには**毎日行う**ことが重要です。1回の実施時間は短くても決まった時間に実施する習慣を身につけましょう。継続することが肝心です。

**強度**：適切な運動強度で実施しましょう。慣れてきたら10分以上続けて運動できるように心がけましょう。

**運動種目**：複数のトレーニングを組み合わせ、効果的な方法で実施しましょう。

**キーポイント**：認知症予防体操は、認知課題と運動を同時に行うことが重要です。どちらか一方に注意が集中しすぎないように、**認知課題と運動のどちらにも注意を向けながら実施**しましょう。

### 注意点・ポイント

運動に慣れることよりも、間違いながらも考えながら運動することが一番効果があります。

認知症予防体操の実施にあたっては、下記を考慮しましょう。

- 全身を使い、軽く息がはずむ程度の運動にする
- 運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の認知課題とする

手帳やカレンダーに実施の記録をつけるといいでしょう。

## 🔍 認知症予防体操実施の 10 か条

- 1 条：無理はしないで徐々に行う**
- 2 条：ストレッチしてから開始する**  
体があたたまっていない状態で急に運動をすると、怪我につながります。
- 3 条：水分を補給する**  
水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。
- 4 条：痛みが起きたら休息を取る**  
痛みは体からの危険信号です。  
痛さをこらえてまで行わないようにしましょう。
- 5 条：トレーニング中の転倒に注意**  
ふらつきそうなときは、何かにつかまって行いましょう。
- 6 条：少しの時間でもできるだけ毎日行う**
- 7 条：「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う**
- 8 条：慣れてきたら次の課題にうつる**  
慣れた運動は効果が少なくなるため、新しい課題を考えたり、速度を変えるなど、次の課題にうつりましょう。
- 9 条：トレーニング内容は複数の種目を行う**  
筋トレやバランス練習なども取り入れて、異なる内容のトレーニングを複数行いましょう。
- 10 条：継続がもっとも大切**  
運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。  
ひとりで行うときは 1 日の中で時間を決めて行うとよいでしょう。

### 注意点・ポイント

認知症予防のための体操に関する書籍も出版されていますので、新しい課題を考える参考にしてください。

第 1 章

第 2 章

第 3 章

第 4 章

第 5 章

出典：国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動 コグニサイズ」

## 🔍 課題のバリエーション例

認知症予防体操では、「課題を考えること」が課題でもあります。

下記の例を参考に、色んなバリエーションに挑戦してみましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

位置	運動課題	認知課題
座る	足踏み	しりとり
立つ	横ステップ	語想起（バリエーションは無限大） <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ア」で始まる単語等</li> <li>・動物の名前、野菜の名前等</li> <li>・都道府県名</li> </ul>
歩く	片足立ち	計算 <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き算（100 から 7 または 3 を引く等）</li> <li>・足し算（3 の倍数・7 の倍数等）</li> </ul>
みんなで	手をたたく	“あんたがたどこさ”の「さ」の部分で運動
輪になる	股上げ	川柳や俳句を考える
	踏み台昇降	百人一首を思い出す

## (5) 認知症予防体操 < 1 > 座位で行うステップングエクササイズ

### ● 目的

考えながら運動をします。足踏みをするので、脚の筋力強化にもつながります。

### ● 実施方法

椅子に座った状態で、**できるだけ速く足踏み**を行います。さらに、下のような認知課題を合わせて行います。時間は5秒から開始し、少しずつ10秒まで延ばしていきます。

この運動は、自宅で1人でも行えます。また座っていますが、歩行能力が向上します。移動能力がやや低下した高齢者にとっては安全に行える有用なトレーニングです。

### ● 認知課題の例

○何かの名前や言葉をできるだけ多く答える

- ・動物の名前をできるだけ多く答える
- ・国の名前をできるだけ多く答える
- ・「か」から始まる言葉を答える

○単純な計算をする

- ・100から順次3を引く
- ・100から順次7を引く



玉ねぎ・人参・  
きゅうり・大根・  
かぼちゃ...

出典：山田 実「高齢者のテーラーメイド型転倒予防」  
運動疫学研究 2012；14(2)：125-134

所要時間

10～15分

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛み  
がある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

課題をはじめると足踏みが遅くなったり、忘れたりしますので、「早く足踏み！」などと声かけしましょう。

足踏みと一緒に腕も振ると効果的です。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (6) 認知症予防体操 < 2 > コグニステップ

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ●実施方法

#### Step1:認知課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえます。「3」の倍数では、手をたたきます。



#### Step2:運動（ステップ）課題

ステップを覚えます。

①右足を右へ → ②右足を戻す → ③左足を左へ → ④左足を戻す（①～④を繰り返します）  
リズムよくステップします。



#### Step3:認知症予防体操 コグニステップ

運動しながら、脳を刺激します。Step1とStep2の運動を同時に実施します。

出典：国立長寿医療研究センター  
「認知症予防に向けた運動 コグニサイズ」

所要時間

15～30分

活用方法

主運動として

機能制限

特になし

運動姿勢

立位

必要物品

特になし

注意点・ポイント

最初はゆっくりでよいので、動きを覚えます。  
できる様になったら、徐々に速くしていきましょう。

## (7) 認知症予防体操 < 3 > リズミック・ステッピング・エクササイズ

### ● 目的

聞いた言葉を考えてすばやく動く運動です。認知機能と運動機能を強化することができます。

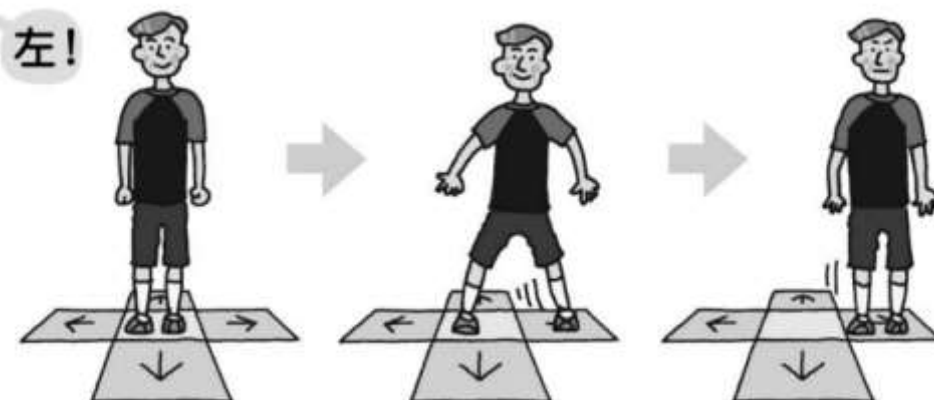
### ● 実施方法

足踏みを行いながら、ステップをします。「右」といわれたら1歩右に動いて、もとに戻ることを繰り返します。1分間に60回程度のリズムで行います。時間は1分程度から開始し、段階的に3分、5分と延長していきましょう。

### ● アレンジ例

- ・足踏みの速度を変化させます。
- ・前後左右の指示方向を、「赤」が前、「青」が後、「緑」が右、「黄」が左のように指示を色に変えます。

#### < 実施イメージ >



出典：山田 実「高齢者のテーラーメイド型転倒予防」  
運動疫学研究 2012；14(2)：125-134

#### 所要時間

10～15分

#### 活用方法

主運動として

#### 機能制限

歩行がふらつく方、膝などに痛みがある方

#### 運動姿勢

立位

#### 必要物品

特になし

#### 注意点・ポイント

ステップの幅は個人で違うため、実際は地面に全く目印のない環境で行います。

ぶつからないように、前後左右に両手を広げたスペースを確保してください。

はじめはゆっくりから実施しましょう。

## (8) 認知症予防体操 < 4 > トレイル・ウォーキングエクササイズ

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ● 目的

注意を働かせるなど、脳を使いつつ身体を使うことで、ふだんの生活における転倒予防を目指します。

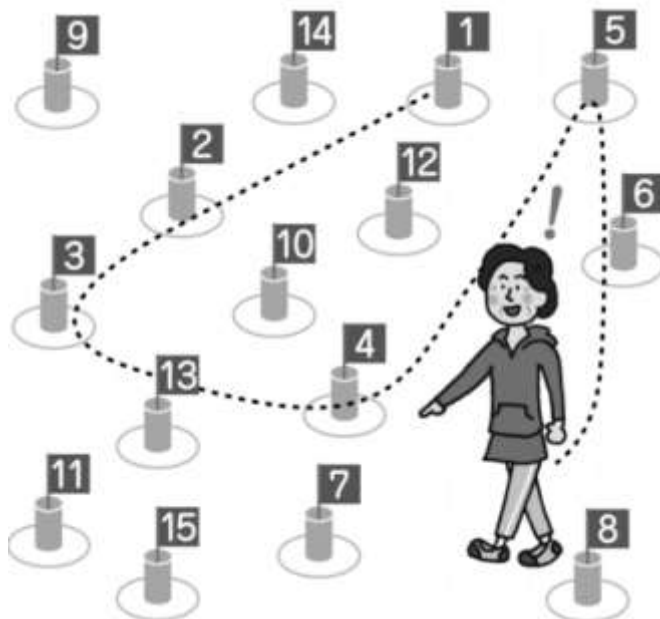
### ● 実施方法

5 m 四方の中に①から⑮までの旗を置き、①から順に②、③・・・⑮と歩いていきます。旗を探したり旗の位置を記憶するなどの認知機能と、方向転換といった運動機能の両方を鍛えることができます。

### ● アレンジ例

- ・運動ごとに旗の位置を交換してみましょう。
- ・⑮から逆順に①まで歩きましょう。

< 実施イメージ >



出典：山田 実「高齢者のテーラーメイド型転倒予防」  
運動疫学研究 2012；14(2)：125-134

所要時間

20～30分

活用方法

主運動として

機能制限

歩行がふらつく方、膝などに痛みがある方

運動姿勢

立位

必要物品

数字を書いたコーン ※空き缶に数字を書いた旗などで代用可能

注意点・ポイント

コースを複雑に歩くため、他の参加者は少し離れた位置で応援しましょう。

実施中に転倒しないよう、競争にならないような配慮をしましょう。



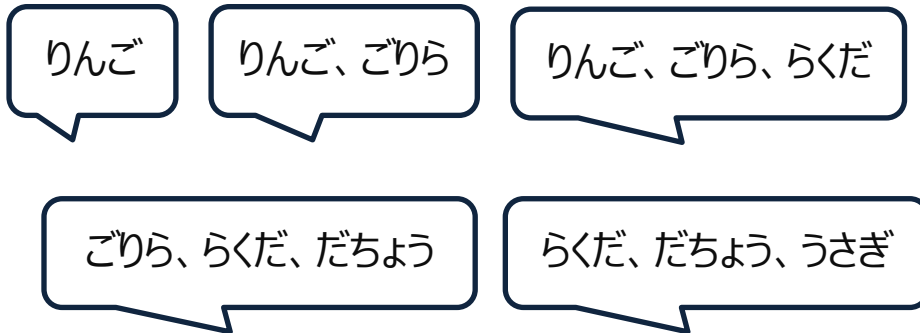
## (9) 認知症予防体操 < 5 > みんなで認知症予防体操

### ●実施方法

**5人で楽しく：**5人一組になって、順番に1人ずつ数を声に出して数え、「4の倍数」のときは数を数えず、手をたたきます。



**3人で楽しく：**3人一組になって、順番に覚えるしりとりを行います。ただし、2人前と1人前の単語を言ってから、自分の単語を言います。



**コグニウォーク：**いつもより大股で、しりとり・計算・川柳等を交えながら少し早く歩きます。



### 所要時間

各 10～20 分

### 活用方法

主運動として

### 機能制限

特になし

### 運動姿勢

自由

### 必要物品

特になし

### 注意点・ポイント

このプログラムは、主運動としても準備運動としても実施可能です。通いの場の1日の流れを踏まえて、適宜選択してください。

## 参考資料：埼玉県内の認知症疾患医療センター

高齢化の進展に伴い今後増加が見込まれる認知症患者やその家族を医療面から支援するため、埼玉県内には認知症疾患医療センターが10か所設置されています。（平成30年2月1日現在）

### 認知症疾患医療センター指定病院一覧

病院名	住所	電話番号
秩父中央病院	秩父市寺尾 1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大增新田 9-3	048-738-8831
西熊谷病院	熊谷市石原 572	048-599-0930
丸木記念福祉 メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷 38 番地	049-276-1486
戸田病院	戸田市新曽南 3 丁目 4-25	048-433-0090
埼玉県済生会 鴻巣病院	鴻巣市八幡田 849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町 28 番 3 号	048-464-6655
あさひ病院	狭山市大字水野 592 番地	04-2957-1202
久喜すずのき病院	久喜市北青柳 1366-1	0480-23-3300
埼玉精神神経 センター	さいたま市中央区本町東 6-11-1	048-857-6811

### 認知症疾患医療センターの役割

認知症疾患医療センターは、認知症に関する専門医療相談や鑑別診断などを行い、地域の保健医療・介護機関と連携を図り、地域の認知症疾患対策の拠点となります。主な業務としては (1) 専門医療相談（電話・面談）、(2) 鑑別診断とそれに基づく初期対応、(3) 認知症周辺症状への対応、(4) 認知症医療に関する情報発信などがあります。

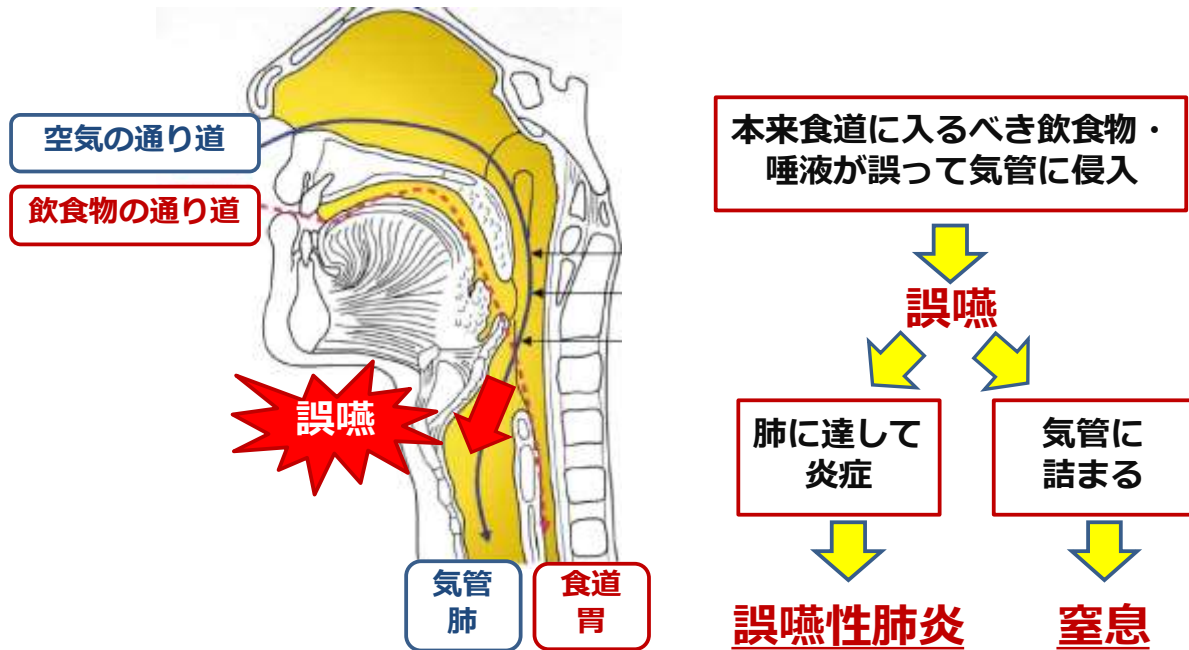
出典：埼玉県 HP(<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/nintisiosennta.html>)

「健口」（お口の健康）はとても大切です。この章では、「健口」で食事をおいしく楽しくするための自己チェックや運動について記載しています。

### (1) 誤嚥<sup>ごえん</sup>って何？

説明時間  
10～15分

通常、食べ物や水分・唾液は口から入って食道へ流れていきます。一方、空気は鼻から入って気管へ入ります。本来食道へ流れるべき飲食物や唾液が、誤って気管へ流れ込むことを「誤嚥<sup>ごえん</sup>」といいます。



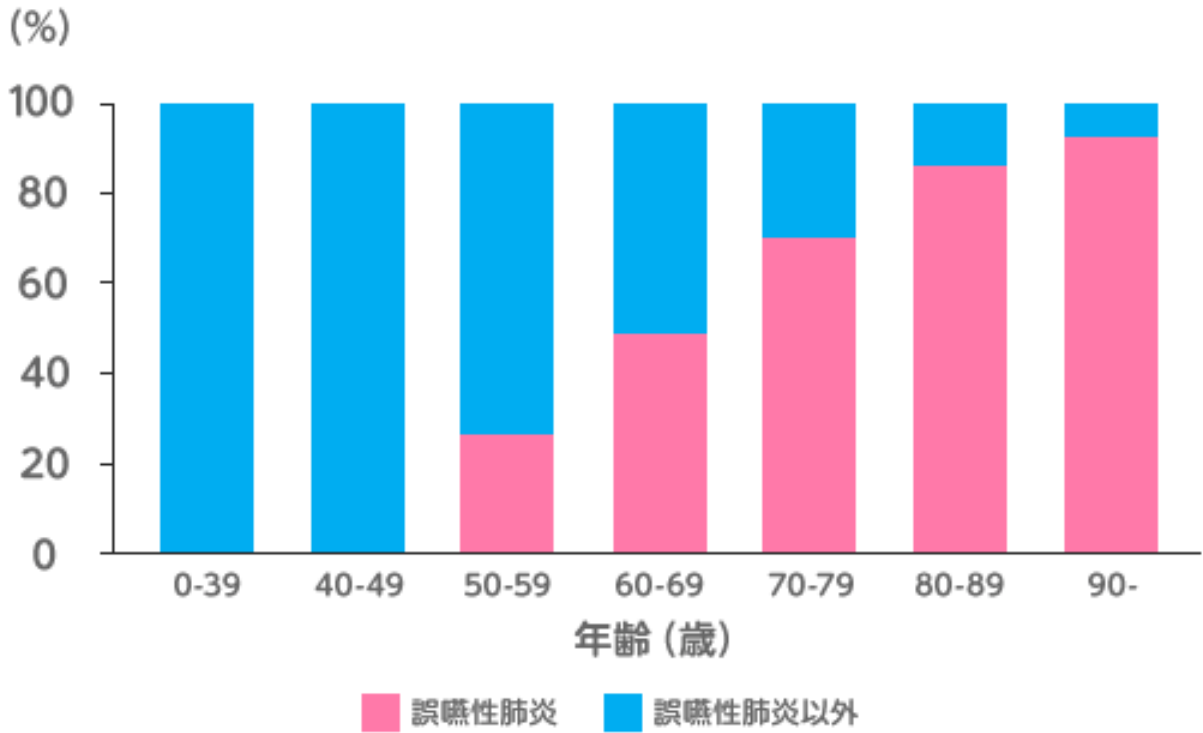
出典：大前 由紀雄「実践嚥下内視鏡検査（VE）動画でみる嚥下診療マニュアル」（2011年3月、インテルナ出版）より改編

誤嚥した飲食物や唾液が、口腔内の細菌とともに肺まで達して炎症を起こすと、誤嚥性肺炎<sup>ごえんせいはいえん</sup>となります。現在、日本人の死因第3位は肺炎で、亡くなる方の約95%が65歳以上の高齢者です。

高齢者の肺炎の8割近くが誤嚥性肺炎<sup>ごえんせいはいえん</sup>といわれています。

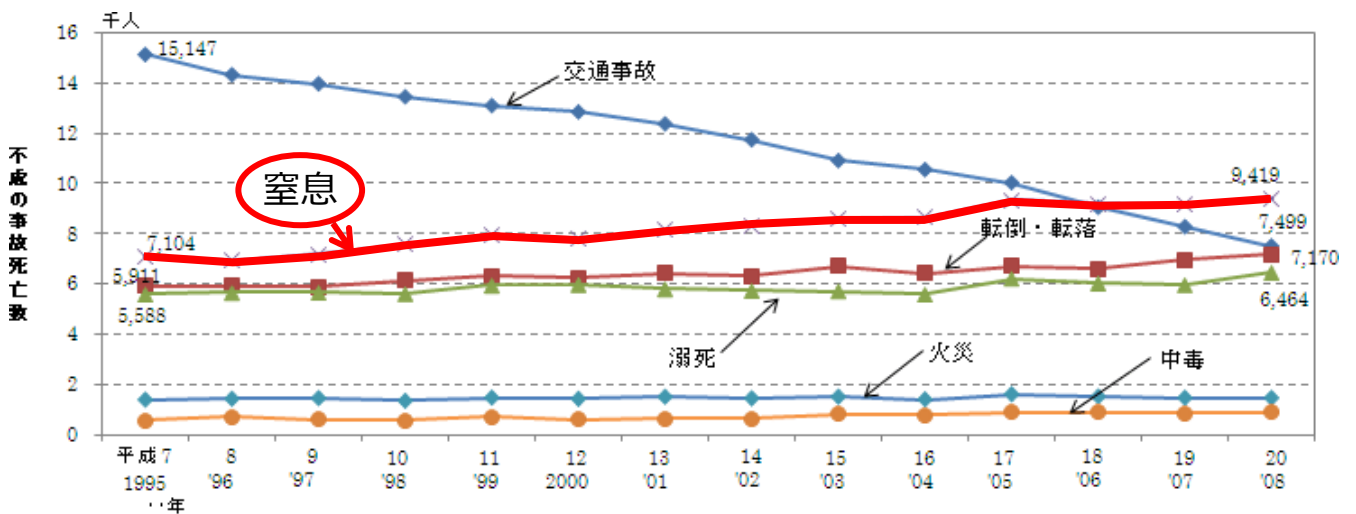
一方、誤嚥した飲食物が気道をふさぐと、「窒息」となります。窒息は不慮の事故の第1位であり、高齢化とともに増え続けています。

年齢別に見た肺炎患者に占める誤嚥性肺炎の割合



出典：Teramoto, et al. J Am Geriatr Soc. 2008;56:577-579 より改編

主な不慮の事故の種類別にみた死亡数の年次推移



出典：厚生労働省『平成21年度「不慮の事故死亡統計」の概況』より改編

## 🔍 誤嚥につながる症状は？

下のような症状が最近あったか、振り返ってみましょう。

- ・ むせ・咳で食べられない
- ・ 食べると声がガラガラになる（ゼイゼイいう）
- ・ 痰の量が増えた
- ・ のどに食べ物が残った感じがある
- ・ 脱水や栄養不足がみ
- ・ 食事時間がいつもより長い
- ・ 風邪でもないのに頻繁に熱が出る
- ・ 体温調節がうまくいかない

注意点・ポイント

第1章

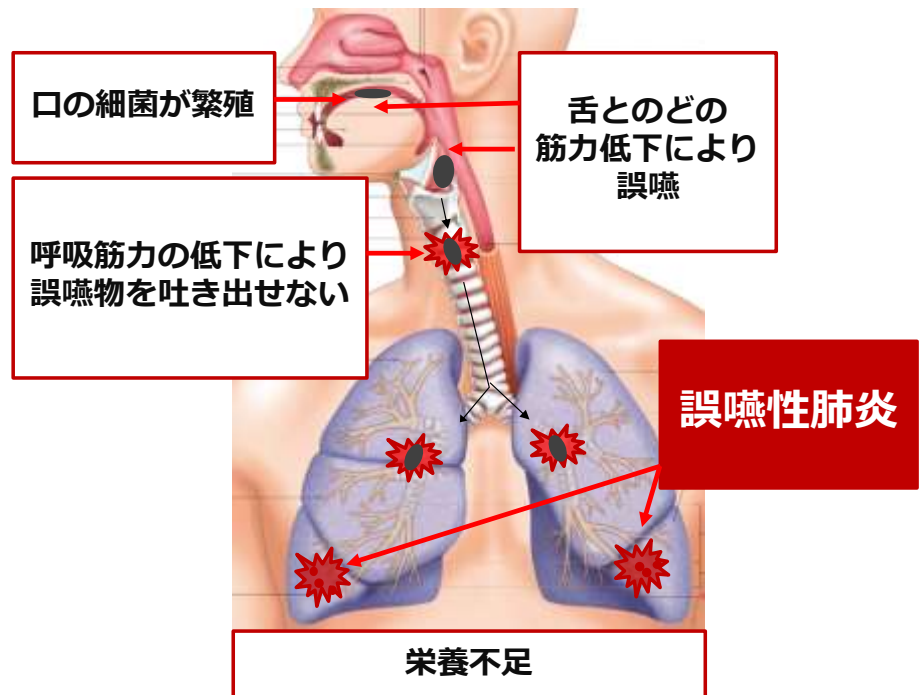
第2章

第3章

## 🔍 高齢者で誤嚥性肺炎や窒息が増える理由

加齢に加えて、以下の3点が重なった際に、<sup>ごえんせいはいえん</sup>誤嚥性肺炎や窒息の危険性が高まりやすいとされています。

- ① 口の汚れ
- ② 舌・のど・呼吸筋力の低下
- ③ 栄養不足



第4章

第5章

出典：矢田 俊彦「からだと病気のしくみ図鑑」（2012年7月、法研）より改編

## (2) 歯科と健康の深い関係

説明時間  
10～15分

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

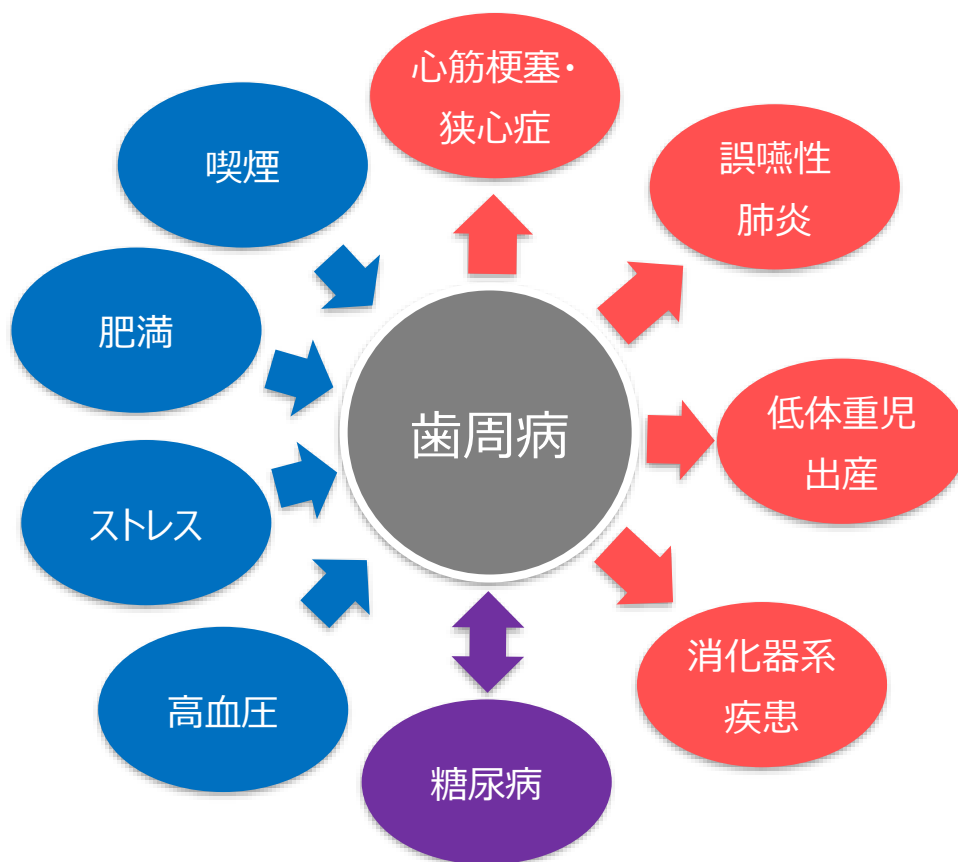
### 🔍 歯科と全身状態との関わり

実は、**様々な病気と歯周病とは関係がある**ことが分かっています。例えば、喫煙や肥満、ストレス、高血圧は歯周病に影響します。逆に、歯周病は心臓病、誤嚥性肺炎、消化器の病気などに影響します。

糖尿病と歯周病は相互に影響しますので、特に注意が必要です。

#### 注意点・ポイント

#### 歯周病と全身との関わり



図は、歯周病と全身の関わりを示したものです。青が、歯周病に影響する生活習慣や疾患、赤は、歯周病が影響を起こす疾患、紫は相互に影響する疾患です。

## 🔍 歯科と認知症の関わり

**歯周病は認知症とも関連**しています。十分に左右の歯でかみ食べることで、香りや味、舌ざわり、口当たり、風味、音などを味わうことができます。

しっかり噛むことで口腔機能の低下を防ぐだけでなく、脳を刺激することや、全身の血の流れ、自律神経系にもよいことが言われています。

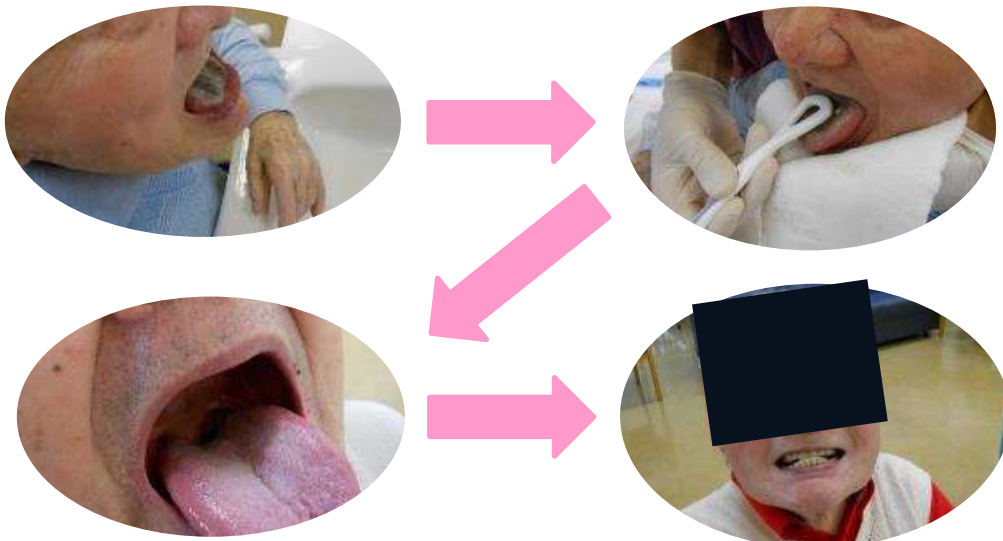
## 🔍 口腔ケアはとても重要！

口腔ケアを怠ると、口の状態・口腔機能とも様々なことが起こります。口腔清掃、歯垢除去と口腔リハビリを実施することで、それらの状態・機能が改善されるだけでなく、インフルエンザウイルスなどの感染予防にもつながりますので、口腔ケアはとても重要です。

### 事例

### 口腔ケアから笑顔が出た事例

糖尿病で認知症の男性（86歳）の事例です。口を開くことを嫌がり、食事もとらないようになってきていました。舌の口腔ケア開始から2週間目に舌を突然出し、口を開けて口腔ケアを受けるようになりました。口腔ケア開始から3か月後、食事も嫌がらずにとれるようになり、笑顔もできて明るくなりました。



### (3) 舌・のどの筋力アップをしましょう！

説明時間  
5～10分

加齢とともに、舌やのどの筋力も低下します。物を飲み込むとき、舌は口の天井にぴったりくっついた状態になります。飲み込みには舌を持ち上げる筋力が大切で、この力は加齢とともに低下するとされています。



#### 注意点・ポイント

「ごっくん」の時に、のどを触ってみてください。喉仏が上に持ち上がるのが感じられると思います。喉仏を持ち上げるのが、のどの筋肉です。

### 舌が持ち上がり、飲み込む力をサポート！！

出典：才藤栄一「プロセスモデルで考える摂食・嚥下リハビリテーションの臨床」（2013年3月、医歯薬出版）より改編

のどが十分に持ち上がらないと、のどに食べ物残りやすくなり、窒息につながります。また、すばやく持ち上がらないと、水分の流れるスピードに間に合わずむせてしまいます。のどの筋肉は舌と連動しているため、舌の筋肉を鍛えることで、のども同時に鍛えられます。

筋力トレーニングの前には、脳も心もお顔もストレッチを行い、ウォーミングアップしてから始めましょう。ストレッチを行うことで効果を十分引き出せます。

### 🔍 今困ってなくても、予防をしましょう！

ふだんの食事では不自由なく食べることができていても、ふだん以上に飲み込む力が必要な食材（餅など）や、体力が低下した場合（骨折して入院した際）に、途端に誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんや窒息を引き起こすことがあります。今困ってなくても、将来のために予備的な力（舌・のど・呼吸）を蓄えて予防しましょう。



## (4) 口腔かんたん自己チェック

実施時間  
5～10分

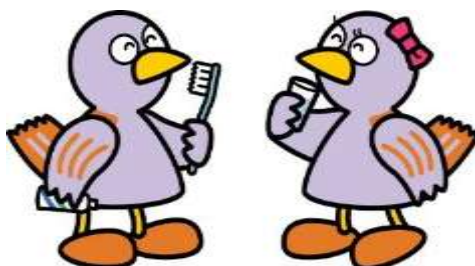
自分の歯及び口の中をチェックしてみましょう。

分類	設問	回答
歯	歯ぐきとの境目の歯の表面がくの字型に減っている	はい いいえ
	歯が黒ずんでいるなど、変色している	はい いいえ
	歯に白っぽい歯垢がついている	はい いいえ
	グラグラする歯がある	はい いいえ
歯肉	赤くはれたり、ブヨブヨしているところがある	はい いいえ
	歯みがきのときや朝起きたときに血が出る	はい いいえ
義歯	入れ歯を持っているが、食事のときに使っていない	はい いいえ
唾液	日中、口の中が渇く	はい いいえ
	就寝時に口が渇いてしまう	はい いいえ
味覚	薄味が感じない（いつもの味と違う）ことがある	はい いいえ

自己チェックでは、皆さんの歯・歯肉・唾液・味覚についてそれぞれ状況を確認しています。

1つでも「はい」と回答した項目がある場合、一度歯科医院を受診して確認することをおすすめします。**かかりつけの歯科をもつ**ことはとても重要です。

また、P67からの「(6) 口腔ケアのポイント集」を確認しましょう。



### 注意点・ポイント

チェックのやり方がよくわからない場合なども、歯科受診をして一度みてもらうとよいでしょう。

## (5) 誤嚥性肺炎・窒息かんたん自己チェック

実施時間  
5分

皆さんの今の状態をチェックして、結果に適した対応プログラムを行いましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

設問	回答	
1. 食べ物が口に残りやすい	はい いいえ	どれか1つでも「はい」があれば「舌とのどの筋力トレーニング」へ 
2. 飲食物でむせることが増えた	はい いいえ	
3. 食べ物がのどを通りづらい、のどに残る感じがある	はい いいえ	
4. 薬が飲み込みにくい	はい いいえ	
5. 飲み込みの問題が原因で外食に行くのをためらう	はい いいえ	
6. 一口量が少なくなってきた	はい いいえ	
7. 痰が絡みやすく、痰がきれにくい	はい いいえ	どれか1つでも「はい」があれば「呼吸筋ストレッチ」へ 
8. 息切れしやすくなった	はい いいえ	
9. 声がか細くなったと感じる	はい いいえ	
10. 歌で声が途切れるようになった	はい いいえ	

## (6) 口腔ケアのポイント集

説明時間  
15～20分

### Q 口腔ケア時に確認してほしいポイント

お口のケアをするときに、次の8つのポイントを確認しましょう。

NO	項目	チェックポイント・原因など
1	口臭	嫌なにおいがする
2	痛み	歯や歯ぐき、口の中の痛みがしばらく続いている
3	腫れ	口唇、歯ぐきなどが腫れている
4	出血	歯周病等、病気が原因している場合もあります
5	乾燥	口の中がパサパサ・ネバネバする
6	味覚の異常	味がわからなくなる 昔と味付けが変わった
7	舌の異常	ピリピリ感、しびれる感じがある
8	舌・あごの動き	舌が動きにくい あごが開きにくい 口が閉じにくい

#### 注意点・ポイント

**口臭**の例として、腐った卵のようなにおいなどがあります。

**痛み**の原因には、むし歯や歯周病、義歯の不適合などがあります。

口の**乾燥**には、服用薬（眠剤、抗不安剤など）が影響することもあります。

**味覚**の異常には、薬の長期服用などが関係することもあります。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## 🔍 口臭ケアのポイント

口臭の予防ポイントとして、以下の6つがあります。

### <口臭の予防ポイント>

- 1 お茶の時間をとる
- 2 噛むことで唾液の分泌を促進する
- 3 歯みがき・うがい
- 4 舌の清掃
- 5 禁煙
- 6 だえきせん 唾液腺のマッサージ（唾液分泌促進）

### 事例

### 義歯清掃のポイント

義歯用のみがき剤を使って義歯をきれいにしましょう。  
止め具も曲げないように柔らかい歯ブラシや小さめのスポンジを使って掃除しましょう。



きれいになりました。  
しっかり噛めます。

### 注意点・ポイント

義歯をみがく場合、**歯みがき剤を使わない**ようにしましょう。

歯みがき剤は研磨剤が入っているため、義歯にキズがつき、カビの付着やにおいのもとになります。

義歯が合わないと感じたら、早めに歯科受診をしましょう。

## 🔍 毎日あなたができる歯の健康法

注意点・ポイント

- 1 ぶくぶくうがい（起床時・食後・帰宅時）  
20～30mlの水を口に含み、30秒以上うがいをします。

- 2 歯みがき（毎食後・就寝時）  
歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・デンタルピック・舌ブラシ等を使ってケアをしましょう。



- 3 <sup>だえきせん</sup>唾液腺のマッサージ（朝・夜洗顔時）

P.81 へ

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## 🔍 歯ブラシのいろいろ

歯ブラシの種類もいろいろあります。ぜひ自分に合った歯ブラシを見つけて、よりよい口腔ケアを実施してください。

どれを使ってよいか分からない場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談するとよいでしょう。



にぎりやすい歯ブラシ



歯間ブラシ



舌ブラシ



デンタルフロス  
糸ようじ



ワンタフトブラシ



洗口液

## (7) 口腔のストレッチ【個人編】 < 1 > 膨らませ体操

### ●目的

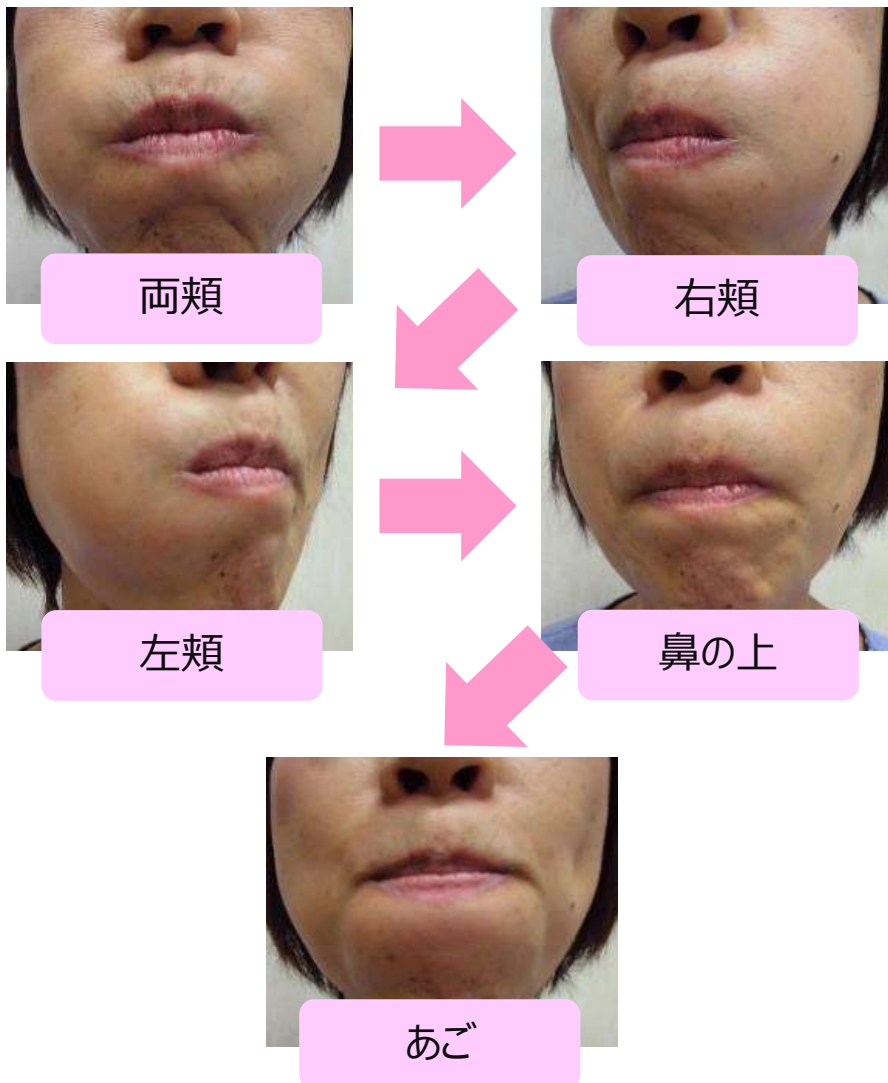
鼻と口の境の筋肉が鍛えられます。噛むことや飲み込みの力を高めることができます。

### ●実施方法

口を閉じて、頬を膨らませます。

両頬→右頬→左頬→鼻の下→あごと膨らませていきます。

それぞれ 5 秒間ずつ膨らませ、3 回ずつやりましょう。



所要時間

5分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

毎日行くと効果的です。歯みがきの前など決まった時間に実施するようにしましょう。

口は閉じて、鼻からしっかり呼吸をしましょう。

実施回数は少しずつ増やしても良いでしょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (8) 口腔のストレッチ【個人編】 < 2 > 咀嚼と嚥下体操

第1章

第2章

第3章

第4章

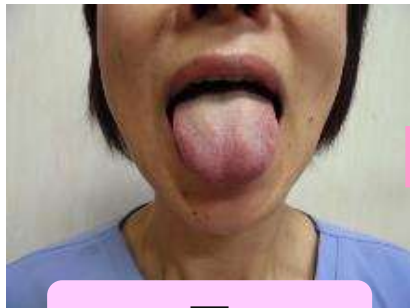
第5章

### ●目的

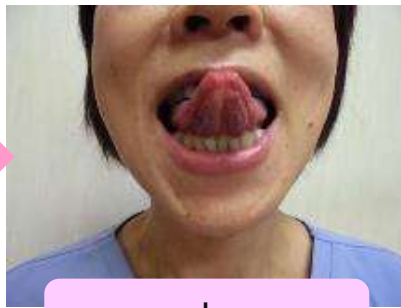
舌の筋肉を鍛えることで、食べ物の塊をつくり、飲み込みやすくします。食材を味わう力も高まります。

### ●実施方法

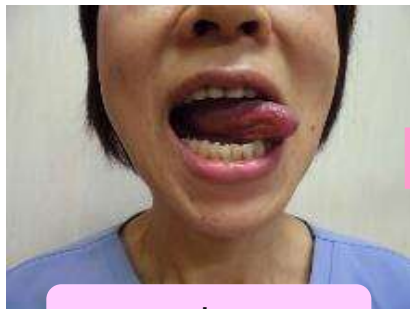
舌を長く出し、下→上→右→左→口の中で右回り→口の中で左回りの順で動かしていきます。それぞれ5秒間舌を出します。3回ずつやりましょう。



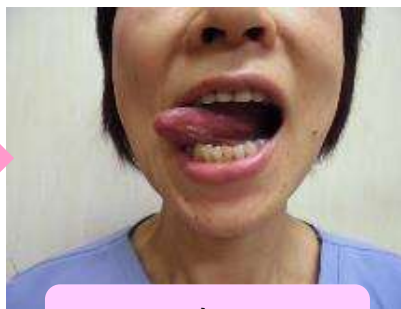
下



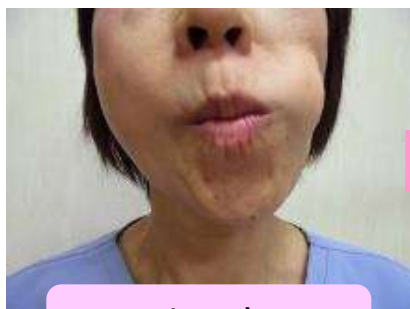
上



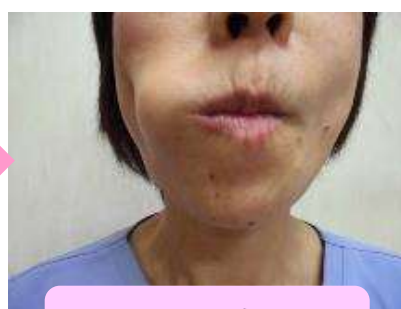
右



左



口の中で右回り



口の中で左回り

所要時間

10分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

つばがでたら「ごっくん」と飲み込みます。

適宜休みをいれながら実施しましょう。

実施回数は少しずつ増やしても良いでしょう。



## (9) 口腔のストレッチ【個人編】＜3＞ 吸啜（きゅうてつ）体操

### ●目的

鼻と口の境を閉じる体操です。

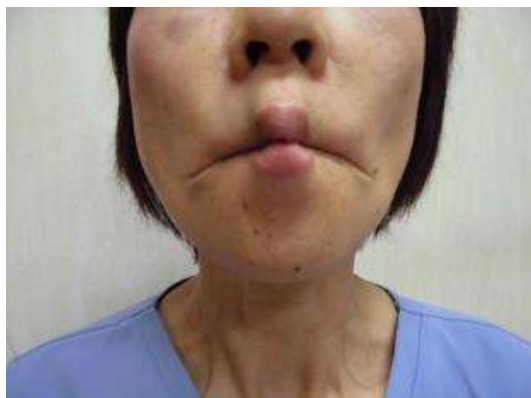
唾液が出やすくなる効果や誤嚥<sup>ごえん</sup>の予防効果があります。

### ●実施方法

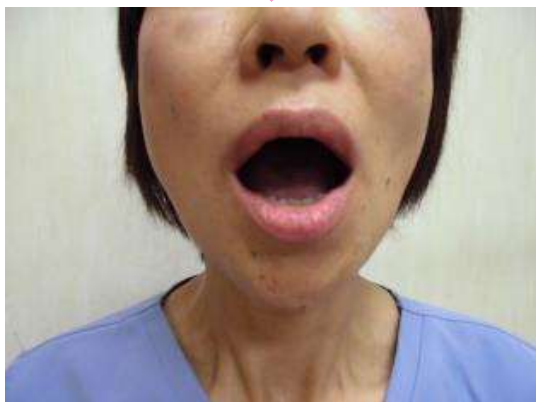
左右の口の角をう～んと口の中に思いっきり吸い込んだあと、口をパツ!!と瞬間的に開けます。

(パツと大きな音がします。)

この動作を、10回ゆっくり繰り返しましょう。



左右の口の角を口の中に思いっきり吸い込みます。  
(「う～ん」とするイメージです。)



口をパツ!!と瞬間的に開けます。  
(パツと大きな音がします。)

### 所要時間

5分

### 活用方法

準備運動に

### 機能制限

特になし

### 運動姿勢

自由

### 必要物品

特になし

### 注意点・ポイント

ゆっくり実施しましょう。

口唇をしっかり閉じます。

つばがでたら「ごっくん」と飲み込みます。

実施回数は少しずつ増やしても良いでしょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (10) 口腔のストレッチ【集団編】< 1 > お顔後出し負けじゃんけん

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ● 目的

舌とのどの筋トレ前のストレッチとして実施します。

### ● 実施方法

顔をつかってじゃんけんをします。

グー、チョキ、パーのそれぞれの出し方は下の通りです。



顔の中心に向かって力を込めて  
口を閉じて、しかめっ面で  
「グー！」のイメージ



顔は動かさず  
舌だけを思い切り出して  
「チョキ！」のイメージ



口と目を思い切り開いて  
「パー！」のイメージ

普通のじゃんけんではなく、先に1人がじゃんけんを出し、それを見て、相手に負けるようにじゃんけんを出します。

<後出し負けじゃんけんの出し方例>



所要時間

10～15分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

### 注意点・ポイント

グーのときは口をしっかりと閉じ、目もしかめます。

チョキのときは舌をなるべく出します。目は動かしません。

パーのときは口も目も大きく開くようにしましょう。

## ●3人1組でのお顔後出し負けじゃんけん

通いの中では3人1組となってやる方法がおすすめです。

### <3人1組での実施方法>

- ① 3人1組をつくります。
- ② 先出し役、後出し役、行司役を決めます。
- ③ 先出し役は何を出すか決め、出します。
- ④ 後出し役はそれを見て、すばやく負けを出します。
- ⑤ 行司役は正しいか判定し、合っていれば「正解！」  
といて拍手します。  
間違っていれば「まだまだ」といて続けます。
- ⑥ 役割を交代して続けます。



## 注意点・ポイント

後出し負けじゃんけんでは相手の顔を見て、なるべくすばやく反応するように心がけましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (11)口腔のストレッチ【集団編】＜2＞ 輪ゴムリレー

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

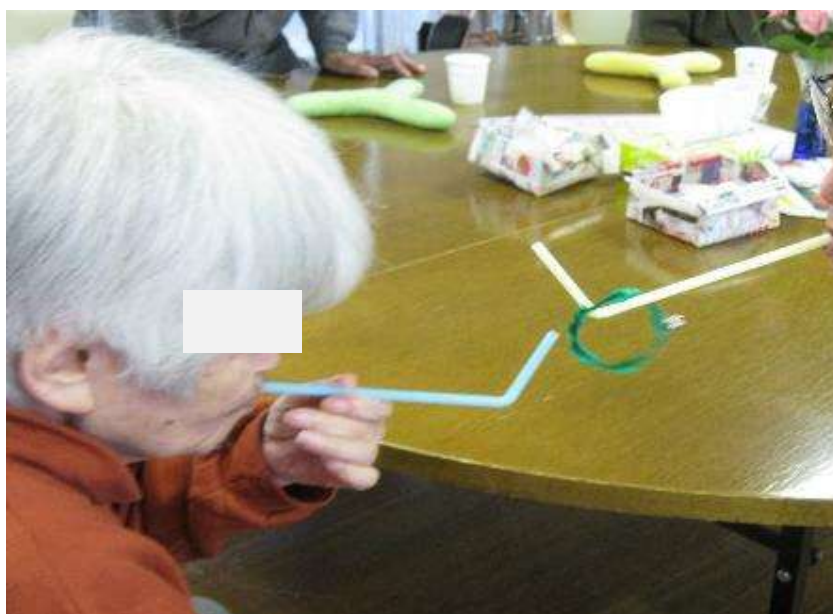
### ●目的

ストローを口にくわえたゲームをします。  
唇を閉じる筋肉が鍛えられます。

### ●実施方法

輪になって、口にくわえたストローで、輪ゴムや輪にした紐を隣の人に渡していきます。できる人は手を使わずに渡しましょう。それにより、唇の筋肉をより効果的に鍛えることができます。

2グループになり、競争するなどのアレンジも可能です。



所要時間

10～15分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

座位

必要物品

割り箸  
輪ゴム

### 注意点・ポイント

輪ゴムを受け渡す際に、あごを上下に動かすこともトレーニングになります。

隣の人に輪ゴムの渡す際に、重心移動の練習にもなります。

## (12)舌とのどの筋力トレーニング

### ●目的

飲み込みに関する、舌とのどの筋肉が鍛えられます。

ごえん ごえんせいはいえん  
誤嚥や誤嚥性肺炎の予防になります。

### ●実施方法

- ① 人差し指を奥歯に当てるように入れて、奥歯で軽く噛む程度に口を開いてください。
- ② そのまま指を抜き、口を開けた状態を維持します。
- ③ 口を開けたまま、下を歯の付け根より少し後ろに押し上げる動作をします。
- ④ ゆっくり5秒間舌を押し上げ続けた後、唾をごっくんと飲み込みます。
- ⑤ 休憩をはさみながら、①～④を5回繰り返します。



奥歯で軽く、人差し指を噛むくらい、お口を開く



そのまま指を抜きお口を開けた状態を維持



お口を開けたまま、舌を歯の付け根より少し後ろに押し上げる

- ・ **ゆっくり5秒間**、舌を押し上げ続ける **x5回**
- ・ 5秒後、唾をごっくん

### 注意点

- ・ 無理せず、**息を止めず**に実施
- ・ 舌の運動中、開けた口が閉じないように
- ・ 首が上を向かないように

所要時間

5分

活用方法

主運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

### 注意点・ポイント

無理せず、息を止めずに実施しましょう。

舌の運動中、開けた口が閉じないように意識してください。

首が上をむかないように、顔は前を向いたままトレーニングしましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (13)呼吸筋ストレッチ

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ●目的

肺を取り囲む筋肉を柔軟にしておくことで、十分な肺活量を保ち、強い咳が出せる体づくりを心がけましょう。

### ●実施方法

- 体操の目安は、各項目ゆっくり 4 カウントで実施します。
  - ① 準備で姿勢と呼吸を整えます。
  - ② 「1・2・3・4」で実践して、
  - ③ 「5・6・7・8」で準備の姿勢に戻ります。
- 1 回ごとに休憩して、各項目 4 回実施します。
- 呼吸のリズムに合わせて体操しましょう。
- 自分の呼吸のペースで、無理せず実施しましょう。

#### 準備運動(腹式呼吸)



鼻から息を吸って、  
お腹に空気を入れて膨らます



口をすぼめて  
ゆっくり(吸うことの  
倍くらい)息を吐いて、  
お腹をへこませます

所要時間

10～15分

活用方法

主運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

#### 注意点・ポイント

4 カウントも呼吸が続かない方は、無理せず自分のペースを保ってください。

## 準備運動(肩の上げ下げ)



動き	両肩を上後方へ上げる
呼吸	吸う

動き	両肩を下前方に下げる
呼吸	吐く

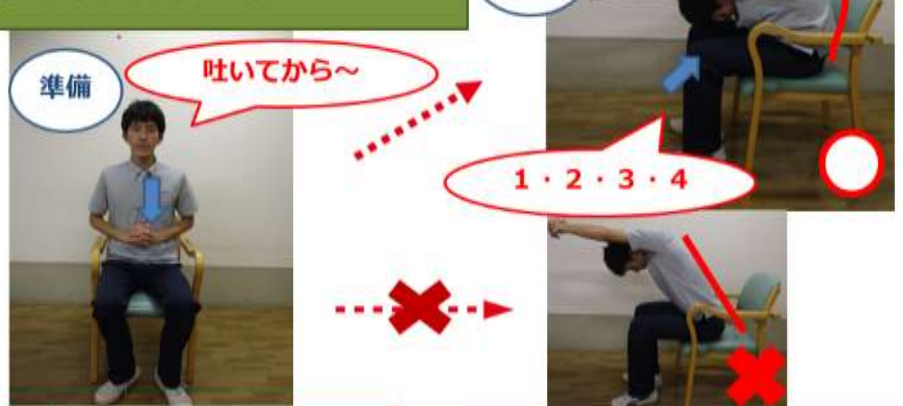
## ①息を吐く筋のストレッチ



動き	両手を頭の後ろで組む
呼吸	吸う

動き	腕を上にあげ背筋を伸ばす
呼吸	吐く

## ②息を吸う背中と胸のストレッチ



動き	両手を胸の前で組む
呼吸	吐く

動き	腕を前に伸ばし背中を丸める
呼吸	吸う

## 注意点・ポイント

肩を下げるときは、いつもの高さよりも気持ち下に下げましょう。

肩や腕が痛い時は、胸の前で手を組んで前上方に伸ばしましょう。

肩や腕が痛い時は、伸ばした手は無理に返さなくても大丈夫です。

準備の時、椅子に深く腰掛けて猫背の姿勢で始めると背中を丸めやすいです。

伸ばした手の間に頭を入れ、おへそを覗きこむイメージです。背中を丸めることがポイントです。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ③息を吐くお腹のストレッチ

**準備** 吸ってから～

1・2・3・4

**実践**

1・2・3・4

5・6・7・8

転倒

動き	片方の手を頭の後ろ 反対の手を腰にあてる	動き	頭側のひじを上を持ち上げる
呼吸	吸う	呼吸	吐く

### 整理運動(肩の上げ下げ)

1・2・3・4

5・6・7・8

肩の力を抜いて  
リラックス

動き	両肩を上後方へ上げる	動き	両肩を下前方に下げる
呼吸	吸う	呼吸	吐く

### 整理運動(腹式呼吸)

鼻から息を吸って、  
お腹に空気を入れて膨らます

↓

口をすぼめて  
ゆっくり(吸うことの  
倍くらい)息を吐いて、  
お腹をへこませます

### 注意点・ポイント

体の倒し過ぎによる転倒注意！足を開いて体の軸は、まっすぐ保ちましょう。

腰の手は、椅子の座面に肘が曲がらないように置いてかまいません。

肩を下げるときは、いつもの高さよりも気持ち下に下げましょう。

4カウントも呼吸が続かない方は、無理せず自分のペースを保ってください。



## (14) 唾液腺マッサージ

### ● 目的

唾液腺マッサージをすることで唾液が出やすくなり、食べ物が食べやすくなったり、唾液により口内がきれいになります。

### ● 実施方法

**食事前**に、それぞれ**5～10回ずつ**マッサージしましょう。

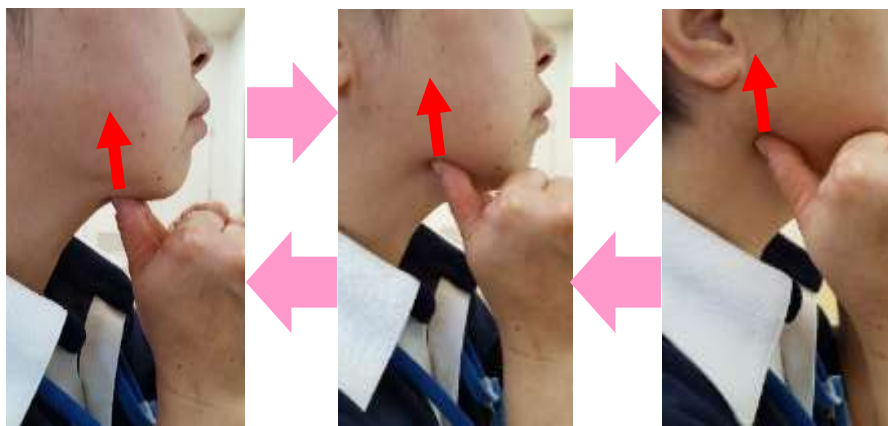
#### ① じかせん 耳下腺マッサージ

手のひらを耳の前にあててゆっくり円を描くようにマッサージをします。



#### ② ぜっかせん がっかせん 舌下腺・顎下腺マッサージ

あごの下から、あごの骨の内側に沿って、両手の親指を立ててあて、ツン、ツン、ツンと指を押しあてながら左右の手を広げていきます。耳の下まで押したら、あごの下に戻ります。



所要時間

5～10分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

ぜっかせん がっかせん  
舌下腺から顎下  
せん  
腺まで4回位押し  
ながら親指を移動  
しましょう

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章



## (1) 人と関わると不思議と食べるのが楽しくなります

説明時間  
10～15分

## 概要・ポイント

- ・ 身近な人が亡くなったり、1人暮らしになったりすると、食べる楽しみが減り栄養不足になることがあります。
- ・ その結果、体力が落ち、今までできていたことができなくなります。
- ・ 人と関わることで、食事の大事さに気付き、元気になることもあります。

## お料理好きな A さん

お料理好きな A さん（女性）は、作った料理をおいしそうに食べるご主人の顔を見るのが大好きでした。

## 食事が砂を噛むような味に

急にご主人が亡くなり1人暮らしになると、何を食べても砂を噛むような味と思うように。食べることも作ることもつまらなくなり、あり合わせの食べ物ですませるようになりました。

気がつくと、体重が減り、筋力も落ち、動くことが辛くなっていました。話す機会も減って、もの忘れも多くなりました。

## 友人と話して、食べることの大切さを思い出す

心配をした友人がお茶に誘ってくれました。そこでは食事の話も多く、久しぶりにおいしい料理を食べたくなりました。食べる意欲が戻り、自炊を再開したり、友人と食事に行ったりできるようになりました。

## 元気になってボランティアとして活躍！

きちんと食事をとるようになると、少しずつ元気になり、通いの場にも通うようになりました。そこで人と関わることの楽しさを再確認し、今では通いの場のボランティアとして大活躍しています。



**注意点・ポイント**  
運動する時には、筋肉の材料となるたんぱく質を食事ですること、筋肉がつくれやすくなります。たんぱく質やエネルギー不足での運動は、かえって筋力の低下につながります。

## (2) 年なんだから、やせて当然と思っていないませんか？

第1章

### 概要・ポイント

- ・ 「年だからやせて当然」「何かしら食べている」という思い込みが、エネルギー・たんぱく質不足になり体力・意欲の低下をまねくことがあります。
- ・ 食べることの大切さを知ること、食生活が改善され、体力や意欲が戻ってくる場合があります。

第2章

### 碁会所に通っていたが、徐々に休みがちに

Bさん（男性）は、囲碁が好きで、よく碁会所に通っていました。年々通う人が少なくなっていき、寂しくなっしまい、段々と休みがちになりました。

### 一番の楽しみはテレビを見ながらお酒を飲むこと

昼間からお酒を飲み、タバコを吸いながらテレビを見るようになり、とじこもりに。歯も抜けてきて、食事量も減り、痩せてきました。しかし、「年だからやせても仕方がない」と気にしませんでした。



第3章

### いつのまにか身体が弱る

ある日、転倒・骨折して要介護状態に。ケアマネさんから食べることの大事さを教わりました。噛む力が弱くなっていたため、食べやすくする工夫も聞きました。3食食べるようになると、お腹の底から力がわいてくる感じに気がつきました。

### 生活リズムが整い、活動的に

食べられるようになると体重が増えてきて、表情も元気になりました。通いの場に通って生活リズムが整ってくると、自分から禁煙し、昼間のお酒の量も控えるようになりました。

久しぶりに碁会所にも歩いて通うようになり、Bさんは「90歳まで生きられそうだな♪」と笑っています。



第4章

第5章

### 注意点・ポイント

口腔の状態が変わると、食事に時間がかかり、食事量が減ることがあります。口の状態に合わせた食形態を選びましょう。

口腔ケアも大事なポイントです。口腔ケアについては第3章を参照ください。

### (3) たんぱく質チェック ～肉や卵を食べて元気に！～

実施時間  
10～15分

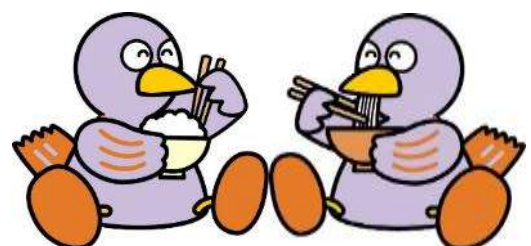
高齢の方は肉や卵をとる量が減ってきます。筋肉量を維持し、腰が曲がらないように骨を丈夫にするには、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳などのたんぱく質を毎日とることが重要です。

チェックリストを使って、1日にたんぱく質をどのくらいとっているか確認しましょう。チェックリストにある品目が食べられた場合、○をつけてください。

	筋肉・血管を丈夫にする (たんぱく質)				骨を強くする (カルシウム)
	肉	魚	卵	大豆製品	乳製品
1日 必要な 分量	60g 豚のモモ肉 2～3枚 	1切れ 	1個 	豆腐 100g 納豆なら 1パック 	200ml 
月日					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
○の数					

※少しでも食べられたら○をつけましょう。

※1週間続けてチェックすることで、  
自分のくせを知りましょう。



## (4) 基本の食事 栄養満点ランチョンマット

第1章

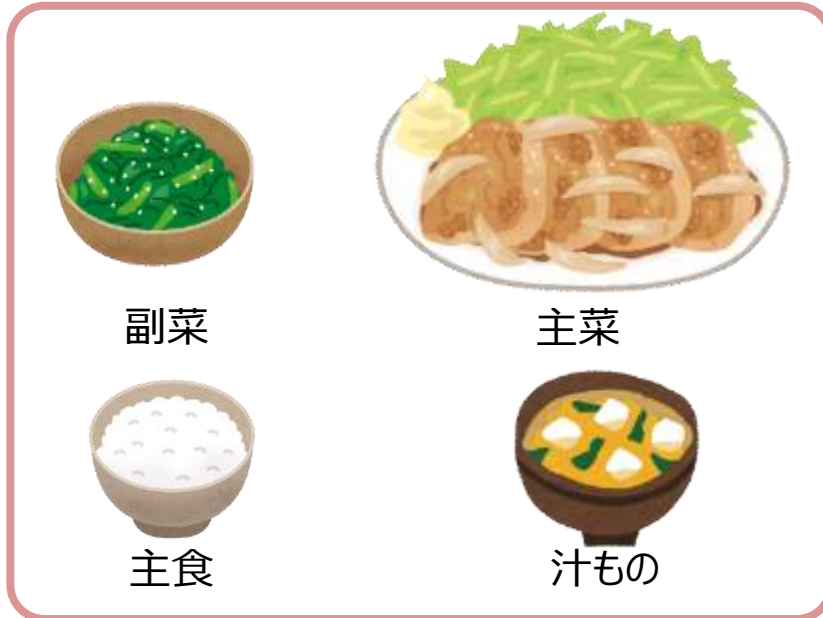
第2章

第3章

第4章

第5章

基本の食事は、ランチョンマットに主食・主菜・副菜・汁ものを乗せた形になります。お皿をそろえることで、必要な栄養素を必要な量とることができるようになります。



### 🔍 主食（ご飯・パン・麺）

主食は大事なエネルギー源です。1食に最低でも100グラムは摂りましょう。エネルギー不足で運動すると、筋肉はかえて減ってしまいます。エネルギーを補給した上で運動するようにしましょう。

#### <ご飯が食べにくくなった方へ>

ご飯でむせる方は、水を多めに入れて軟らかく炊いて、食べ物のかたまり（<sup>しよっかい</sup>食塊）を作りやすくすると、飲み込みやすくなります。

とろろや卵をご飯にかけて食べることで、食べやすくなります。また、栄養価も高まります。

#### 注意点・ポイント

カレーライスや親子丼は、いろいろなものが一度にとれてバランスがよいと思われがちですが、油が多かったり塩分が多かったり、意外とバランスが整っていません。また、早食いになります。しっかりよく噛んで食べるためにも、主食・主菜・副菜・汁ものと4種類をそろえて食べましょう。

ご飯100グラムは、コンビニのおにぎり1個程度です。

1食につき、男性200グラム、女性150グラムとることが望ましいです。

## 🔍 主菜（肉・魚・卵・豆腐や納豆）

たんぱく質は筋肉をつくる材料になります。年をとると歯の衰えから肉が食べにくくなりますが、ひき肉を使ってミートボールやハンバーグなどにすると食べやすくなります。

魚には、老化を防止する DHA や EPA などが多く含まれます。埼玉県民は魚の消費量が少ないので、意識して魚をとりましょう。

## 🔍 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻など）

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食材です。血糖の上昇を緩やかにしたり、便秘の予防にもなります。毎食、小鉢に 1 つ分はとるようにしましょう。

### <油は敵？>

「油は敵だ！」とっていませんか？ 適量の油は、便秘を予防し、肌のカサカサを防ぎます。

油の 1 日の目安量は大さじ 1 ~ 2 杯です。

## 🔍 汁もの（味噌汁やスープなど）

汁ものはのどごしをよくしたり、栄養の吸収率や食欲をアップすることができます。ただ、塩分が気になりますので、豆腐とわかめの味噌汁（塩分 2 グラム）から、具だくさんの豚汁（塩分 0.8 グラム）にしてみましょう。汁の量が減るだけで、約 1 グラムの減塩になります。

### <少しでも減塩をしましょう>

1 日あたり塩分の平均摂取量は、男性 10.8 グラム・女性 9.2 グラムです。血圧を適切にコントロールするためにも、1 日の塩分摂取量を 1 日 1~2 グラムでも減らすように心がけましょう。

### 注意点・ポイント

DHA・EPA は必須脂肪酸のひとつで、いわし・さば・あじなどの青魚に多く含まれます。血液をサラサラにする効果があります。

体重を増やしたい人は、副菜のポテトサラダ（じゃがいも、ゆで卵、にんじん、マヨネーズ）に粉チーズをプラスしてみましょう。カルシウムもとれて、栄養価もあがります。

健康日本 21

（第二次）における食塩摂取量の目標は、1 日 8 グラムです。

## (5) 食事ゲーム<1> 塩分あてゲーム

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ●目的

ふだんの食事について、どれぐらい塩分が含まれているかを意識できるようにします。(1日の食塩摂取目標量は8グラムなので、1食は2.6グラムを意識するようにします。)

### ●実施方法

表面に料理名と写真または絵、裏面に塩分を記載した料理カードを事前に用意しておきます。

3名くらいで話し合いながら塩分の多いと思われる順に並べていきます。並べ終わった後に答えあわせをします。

### ●料理カードのイメージ(表)



### ●料理カードのイメージ(裏)

カレーライス	
カロリー	●● kCal
塩分	●● mg

別資料で、料理カードがありますので活用してください。



所要時間

10~15分

活用方法

運動後の  
茶話会として

機能制限

特になし

必要物品

料理カード

### 注意点・ポイント

3名で1グループになった場合、何グループになるか事前に想定し、料理カードを必要数作成しておくといでしょう。



## (6) 食事ゲーム<2> お菓子のカロリー並べ

### ●目的

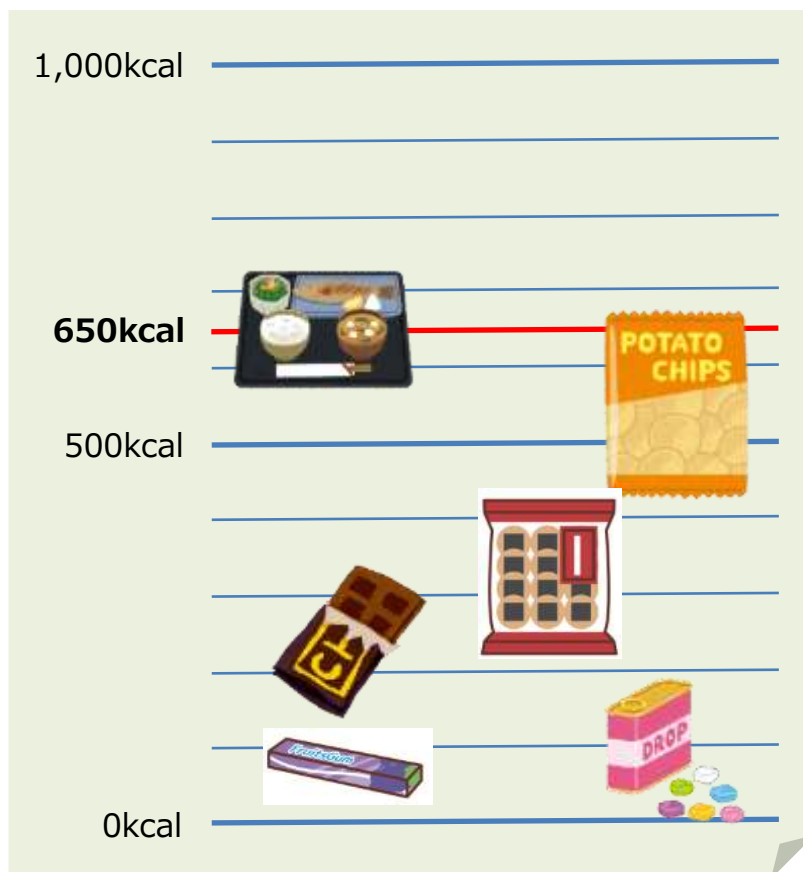
ついお菓子を食べ過ぎて、食事の時間にお腹がすいていないことがあります。しっかり栄養をとるためには、お腹がすいて食事がむかえられることが必要です。お菓子を食べ過ぎていないか、皆でチェックしましょう。

### ●実施方法

模造紙にカロリーのラインを引いておきます。

バランスの取れた1食分のお膳 650 キロカロリーと比較できるように 650 キロカロリーのラインには、お膳の写真を貼っておきます。

持ち寄ったお菓子の袋を見て、カロリーに応じて並べます。



### 所要時間

10～15分

### 活用方法

運動後の  
茶話会として

### 機能制限

特になし

### 運動姿勢

自由

### 必要物品

模造紙  
お菓子の袋

### 注意点・ポイント

お菓子の袋を持ち寄ってもらいますので、事前に案内をすることを忘れないようにしましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

## (7) 食事ゲーム<3> 食欲増進ゲーム

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

### ●目的

家族の人数が減ると、何となく食べる意欲も減ってくる人が多いものです。おいしかったものを思い浮かべ、昔食べた味を思い出すことで、唾液が出て食欲がわいてきます。

### ●実施方法

付箋を2枚渡し、1枚に1つずつ、最近食べたおいしかったものについて書いてもらいます。書いた付箋をもとに、2~4人で、その経緯や感じたことなどを発表し合います。

付箋がない場合は、茶話会の話題の一つとして参加者に聞くといったこともできます。



お弁当



旅行での  
食事

所要時間

10~15分

活用方法

運動後の  
茶話会として

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

付箋

注意点・ポイント

なかなか思いつかない場合は、季節に合わせた食材を話題として出したり、最近行った旅行などを聞くことで、話を引き出すことができます。

## (1) 茶話会（話し合い）の意義

所要時間  
30分～

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

茶話会を行うことで、ふだんの生活で相談したいことを共有したりでき、参加者同士の結びつきが深まります。

また、実施したプログラムについて振り返りを行うことで、学びを深めたり、学んだことを日々の生活に活かすこともできます。

## (2) 茶話会（話し合い）実施にあたってのポイント

進行役の方は、以下のポイントを意識しながら話し合いを進めてください。

### ➤ 話し合いがしやすいような雰囲気作りを心がける

茶話会ですので、お茶やお菓子などがあるとよいでしょう。笑顔で話を聞くことを意識し、適宜うなずくなど、話を聞く姿勢を見せることで、話をしやすい雰囲気がつくられます。

### ➤ できる限り多くの方が話せるようにする

声が聞き取りにくい方や内向的な方は話す機会が減りがちですので、話していない方にも適宜話題を振りましょう。

### ➤ 話題の展開に注意をする

話し合いの進行状況によっては、参加者や他者の批判につながる場合も考えられます。その場合は、ポジティブな話になるように「○○の良い面はどこですか？」などと話の方向性を変えるなどして配慮します。

### (3) 茶話会（話し合い）の話題例

茶話会では、特段テーマを決める必要はありませんが、下記のようなテーマを決めて行くと、さらなる学びにつながります。

NO	分類	テーマ
1	いきいき動く	通いの場以外でできる運動
2		最近転びそうになったこと
3	もの忘れ	身近な人が認知症かもしれないと気が付いたとき、どうするか
4		家族が認知症かもしれないと気付いたが、受診をすすめてもなかなか応じてくれないとき、どうするか
5	健口	自身や家族の飲み込みの状態
6		毎日できる歯の健康法
7		口腔ケアで見落としていたこと
8		口腔ケアに活かしてみたい手法
9	栄養	最近おいしかったものについて
10	通いの場の	通いの場を継続的に運営していくための課題
11	継続	通いの場に参加して良かったこと、日常生活で変わったこと
12		地域の高齢者に、通いの場に参加してもらうために



## (1) 基本チェックリストの目的

基本チェックリストは、厚生労働省が定めたチェックリストです。25 項目の設問から、健康のリスクを判定します。

基本チェックリストの判定でリスク「あり」と判定された方は、何らかの支援が必要な方かもしれません。市町村や地域包括支援センターにお知らせください。

## (2) 基本チェックリストの実施方法

「(4) 基本チェックリストについての考え方」に基づき、質問をチェックします。チェックが終わりましたら、「運動器機能」などの分類ごとに点数を合計します。



### (3) リスクの判定基準

下記の各分類で、点数が判断基準を超える場合にはリスク「あり」と判定されます。

分類	基本チェックリストの項目	項目数	判断基準
生活機能全般	No. 1～20	20 項目	10 点以上
運動器機能	No. 6～10	5 項目	3 点以上
栄養状態	No.11～12	2 項目	2 点以上
口腔機能	No.13～15	3 項目	2 点以上
閉じこもり	No.16	1 項目	1 点以上
認知機能	No.18～20	3 項目	1 点以上
うつ	No.21～25	5 項目	2 点以上

※ 上記のうち、運動器機能・口腔機能・認知機能の点数で不安がある方は、第1章～第4章の各プログラムの内容を活用してください。

### (4) 基本チェックリストについての考え方

#### 【共通事項】

- ① 各質問項目の説明は、P95～97に掲載しています。
- ② 期間を定めていない質問項目（No.1～8、10、14～16、18～20）については、現在の状況について回答してください。
- ③ No.17については、頻度も含め、本人の判断に基づき回答してください。
- ④ 各質問項目の趣旨は以下のとおりです。各質問項目の表現は変えないでください。

NO	質問項目	質問項目の趣旨
1～5の質問項目は、日常生活関連動作について尋ねています。		
1	バスや電車で1人で外出していますか	家族等の付き添いなしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答してください。なお、1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。
2	日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物品を購入しているか）を尋ねています。頻度は、本人の判断に基づき回答してください。電話での注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。
4	友人の家を訪ねていますか	友人の家を訪ねているかどうかを尋ねています。電話による交流や家族・親戚の家への訪問は含みません。
5	家族や友人の相談にのっていますか	家族や友人の相談にのっているかどうかを尋ねています。面談せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」とします。
6～10の質問項目は、運動器の機能について尋ねています。		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかどうかを尋ねています。時々、手すり等を使用している程度であれば「はい」とします。手すり等を使わずに階段を昇る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合には「いいえ」となります。
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	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るかどうかを尋ねています。時々、つかまっている程度であれば「はい」とします。
8	15分位続けて歩いていますか	15分位続けて歩いているかどうかを尋ねています。屋内、屋外等の場所は問いません。

NO	質問項目	質問項目の趣旨
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に「転倒」の事実があるかどうかを尋ねています。
10	転倒に対する不安は大きいですか	現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
11・12 の質問項目は、低栄養状態かどうかについて尋ねています。		
11	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	6か月間で2～3kg以上の体重減少があったかどうかを尋ねています。6か月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長、体重	身長、体重は、整数で記載してください。体重は1か月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。
13～15 の質問項目は、口腔機能について尋ねています。		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを尋ねています。半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物等を飲むときに、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
15	口の渇きが気になりますか	口の中の渇きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
16・17 の質問項目は、閉じこもりについて尋ねています。		
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出頻度が異なる場合は、過去1か月の状態を平均してください。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減少傾向にある場合は「はい」となります。
18～20 の質問項目は認知症について尋ねています。		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	本人は物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。



NO	質問項目	質問項目の趣旨
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	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	今日が何月何日かわからないときがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。月と日の一方しか分からない場合には「はい」となります。
21～25 の質問項目は、うつについて尋ねています。		
21	毎日の生活に充実感がない	ここ2週間の状況を、本人の主観に基づき回答してください。
22	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
23	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	
24	自分が役に立つ人間だと思えない	
25	わけもなく疲れたような感じがする	

## (5) 基本チェックリスト

実施時間  
15～20分

回答は、いずれかに○をお付けください

No	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.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	0.はい	1.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	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長          cm      体重          kg      (BMI =          ) (注)		
13	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	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	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言われますか	1.はい	0.いいえ
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	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
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	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

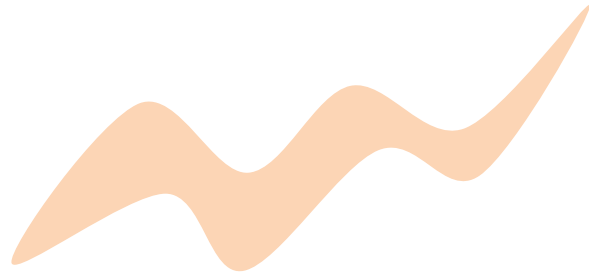
(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が 18.5 未満の場合に該当とする。

## 住民向け介護予防メニュー作業部会（五十音順）

大久保 喜恵子 公益社団法人埼玉県歯科衛生士会 会長  
大 森 智 裕 医療法人瑞穂会 川越リハビリテーション病院 言語聴覚士  
岡 持 利 亘 医療法人真正会 霞ヶ関南病院 理学療法士  
中 神 裕 子 公益社団法人埼玉県栄養士会所属 管理栄養士  
廣 西 郁 恵 医療法人社団 武蔵野会 新座志木中央総合病院 作業療法士

企画・発行：埼玉県  
〒330-9301  
埼玉県さいたま市浦和区高砂 3-15-1  
埼玉県福祉部地域包括ケア課  
電話 048-830-3256  
制作：株式会社三菱総合研究所

«平成 30 年 2 月発行»



《お問い合わせ先》



さいたまっち



コバトン