

須崎



ねおっぴん

健康手帳

氏名



参加される皆さまへ

「ねおりハ」へご参加いただきありがとうございます。

この手帳は「ねおりハ」の中で、日々の活動や運動、お口のことや栄養のことなど様々な視点で、話し合いと取り組みを繰り返しながら、あなたの「なりたい姿」に近づくためのものです。

3か月間と限りある時間の中で、あなたの頑張りがつまった1冊を一緒に作りましょう！



わたしのかかりつけスタッフ

地域包括支援センター（担当 _____ ）

電話： 0889 - 42 - 1206

ねおりハ事業所 ※欠席の連絡は担当へお願いします。

_____（担当 _____ ）

電話： _____ - _____ - _____

生活支援コーディネーター

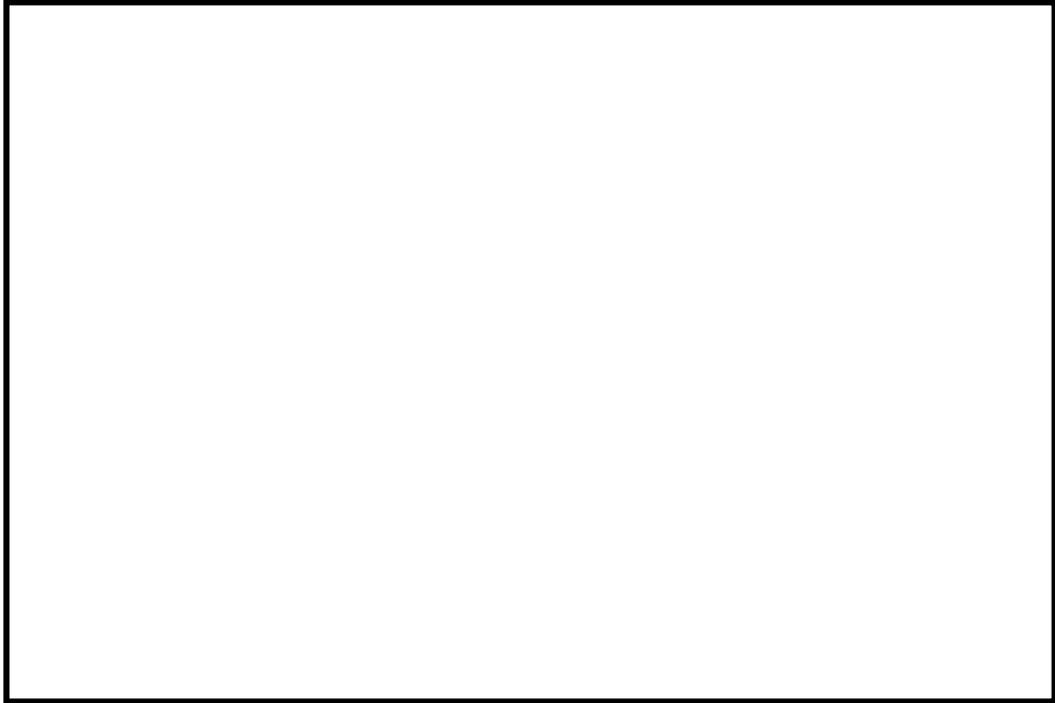
_____ **松木** _____（須崎市長寿介護課）

電話： 0889 - 42 - 1205

その他



なりたい自分



なりたい自分になるために取り組むこと



1週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

1 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて



出欠印欄



2週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週取り組むこと
-------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

2 週目	取組①() 取組②() 取組③() 取組④()				ひとこと日記
	月日	①	②	③	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--

3週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

3 週目	取組①() 取組②() 取組③() 取組④()				ひとこと日記
	月日	①	②	③	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">出欠印欄</th> </tr> <tr> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </table>	出欠印欄	
出欠印欄			



4週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

4 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--

5週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

5 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">出欠印欄</th> </tr> <tr> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	出欠印欄	
出欠印欄			

6週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週取り組むこと
-------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

6 週目	取組				ひとこと日記
	①	②	③	④	
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--

7週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

7 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">出欠印欄</th> </tr> <tr> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	出欠印欄	
出欠印欄			

8週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

8 週目	取組①() 取組②() 取組③() 取組④()				ひとこと日記
	月日	①	②	③	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--

9週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

9 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて



出欠印欄



10週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

10 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--

11週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週取り組むこと
-------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

11 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて



出欠印欄



12週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

12週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--	--

13週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

13 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて



出欠印欄



14週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週取り組むこと
-------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

14 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--	--

15週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週取り組むこと
-------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

15 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">出欠印欄</th> </tr> <tr> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	出欠印欄	
出欠印欄			

16週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週取り組むこと
-------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

16週目	取組①() 取組②() 取組③() 取組④()				ひとこと日記
	月日	①	②	③	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--

17週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後になりたい自分	そのために今週取り組むこと
-------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

17週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて 	出欠印欄 <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
--	---



18週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

18週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--	--

19週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

19 週目	取組①()	取組②()	取組③()	取組④()	ひとこと日記
月日	①	②	③	④	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		

次週の取組に向けて 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">出欠印欄</th> </tr> <tr> <td style="height: 50px;"></td> </tr> </table>	出欠印欄	
出欠印欄			



20週目の活動の記録 よくできた◎ できた○ 少し△ できなかった×

3か月後なりたい自分	そのために今週取り組むこと
------------	---------------

この目標 ↑ のために、自宅で、自分で、毎日取り組むこと

20 週目	取組①() 取組②() 取組③() 取組④()				ひとこと日記
	月日	①	②	③	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
ご家族コメント欄			ご本人コメント(1週間を振り返って)		



次週の取組に向けて



出欠印欄

--

＼ご存知ですか？／

オーラルフレイル



むせる・
食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり
食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い

参考：「オーラルフレイルQSA」
著者 平野浩志、飯島勝也、渡邊裕
「オーラルフレイルリーフレット」
公益社団法人日本歯科医師会

当てはまるものは
あるか？
オーラルフレイルのサイン
かもしれないぞ！



イラスト：
©2018 株式会社/アサヒパブリッシング

高知県・高知県歯科医師会





オーラルフレイルってなに？

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

その中で、お口の動き（口腔機能）の衰えを**オーラルフレイル**と呼びます。

放置すると全身の衰えにつながるため予防と対策が必要です。



滑舌が悪くなる



噛めない食品が増える



飲み物でむせる

オーラルフレイルをそのまま放っておくと「**食べる機能の障害**」を引き起こします。



また、健康な人に比べて以下のようなリスクを抱えることが報告されました。

身体的フレイル

2.4倍

要介護認定

2.4倍

総死亡リスク

2.1倍

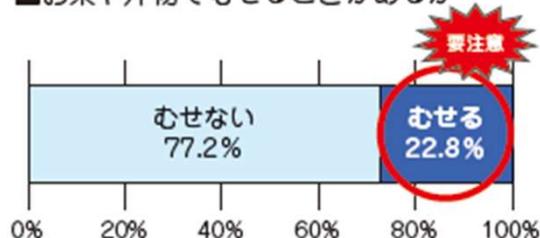
※Tanaka et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018



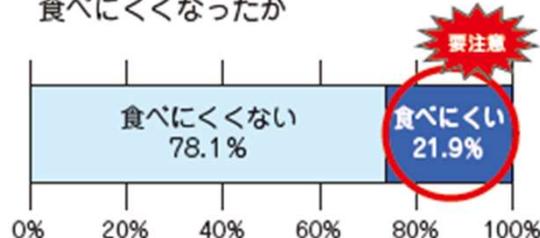
高知県の現状

令和元年度後期高齢者歯科健診を受診した75歳以上の1,604人について、オーラルフレイル関連項目を調べました。

■お茶や汁物でむせることがあるか



■半年前に比べて固いものが食べにくくなったか



25



オーラルフレイルセルフチェック表

気づかぬうちにオーラルフレイルになっている可能性があります。簡単に自分でチェックできる問診票を使い、自分にあてはまるかどうか確認してみましょう。

質問項目	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	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している※	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、固いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。



合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、原島謙矢：作表

点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。





自宅でやってみよう

オーラルフレイル予防（健口体操）

● 頬の運動



頬を膨らます



口をすぼめる



口を大きく開ける

● だ液腺をマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出やすく



親指以外の4本の指を
耳の前の横に押し当て
ぐるぐる回す



親指をあごの骨の
内側にあて耳の下から
あごの下まで押す



両手の親指を描いて
あごの真下から上へと
押し上げる

● 舌の運動



舌を出して上へ



舌を下に伸ばす



ぐるっと回す（左右）

● 言葉の体操

「パ」「タ」「カ」
をはっきり
発音する



パ パ パ

タ タ タ

カ カ カ

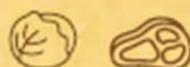
おつかれさまでした！
おいしくご飯を食べてください



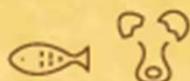
ほかにも、

- 新聞を声に出して読む
- 家族や友達とおしゃべりをする、一緒に食事をする
こういったこともオーラルフレイル予防につながります！





フレイル予防のための食生活



低栄養に気をつけよう!

中年期にはメタボリックシンドロームに注意が必要ですが、
高齢期ではフレイル対策が必要です。



※フレイルの段階を経て要介護状態に移行するといわれています。

～体重の変化や検査値を確認～

- ◆BMIが18.5未満は「やせ」です。
※ $BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
- ◆1～6ヶ月間に体重が3%以上減少
体重の急激な減少に注意します。
- ◆血清アルブミン値が「3.8 g/dl」以下
栄養状態に注意が必要です。
※血清アルブミンはたんぱく質の一種で、
体の栄養状態を図る指標です。

体重の減少に
注意!!



高 知 県



低体重になっていませんか こまめに体重を測って確認を！

身長と体重から交差する部分の色をチェックしてください

		体重 (Kg)																							
		36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	
身長 (cm)	136																								
	138																								
	140																								
	142																								
	144																								
	146																								
	148																								
	150																								
	152																								
	154																								
	156																								
	158																								
	160																								
	162																								
	164																								
	166																								
	168																								
170																									
172																									
174																									

★赤色に近づいてきたら要注意！フレイル予防が必要です。

赤色の方

「やせ」です

1日3回、主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べるようにします。
たんぱく質やエネルギーが不足
しないように注意します。

黄色の方

「肥満」です

よくかんで食べてください。
また、エネルギーの高い食べ物
や間食は控えます。



65歳以上の肥満度 (BMI) の状況



毎日食べていますか？ 10種類の食品

1週間の食事を記録して確認！
1回でも食べたなら○を記入します

○がつかなかった食品は
明日食べるようにします。

食品群 \ 月日	/	/	/	/	/	/	/
肉							
魚							
卵							
大豆・大豆製品							
牛乳・乳製品							
緑黄色野菜							
海藻類							
いも							
果物							
油							
合計							

1日の合計点数から判定します

7点以上……この調子です

4～6点……あと一息です

3点以下……フレイルに要注意です

同じ食品
ばかりに
ならないように！

出典：兵庫県健康福祉部健康局健康増進課作成「フレイル予防プログラム普及冊子」改変



毎日の食事で気をつけたいこと

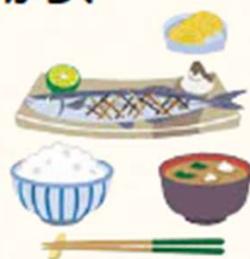
- ◆ 1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
欠食はしない。

- ◆ たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）を十分に食べる。



- ◆ 食欲がないときは、おかずから先に食べてから、
ご飯は残すようにする。

- ◆ 水分を十分にとる。



高齢者になると、一般的に食が細くなります。
また、偏食にもなりがちです。体の状態を把握し、
栄養状態を高める食生活を心がけましょう。



低栄養状態になると、
血管の壁がもろくなったり、
ウイルスに対する抵抗力が衰えたり、
体力が低下します。





食 事 状 況 確 認 シ ー ト



食べたり飲んだりしたものを思い出して記入しましょう！！

上手に食べて元気アップ♪

日付	朝 食	昼 食	夕 食
月 日			





食 事 状 況 確 認 シ ー ト



食べたり飲んだりしたものを思い出して記入しましょう！！

上手に食べて元気アップ♪

日付	朝 食	昼 食	夕 食
月 日			





食 事 状 況 確 認 シ ー ト



食べたり飲んだりしたものを思い出して記入しましょう！！

上手に食べて元気アップ♪

日付	朝 食	昼 食	夕 食
月 日			





食事状況確認シート



食べたり飲んだりしたものを思い出して記入しましょう！！

上手に食べて元気アップ♪

日付	朝食	昼食	夕食
月 日			



3か月を振り返って…

改善または向上したこと。

これからのこと

今後取り組むこと。

担当からのエール



3か月後のお約束

また3か月後にお会いして、様子をお伺いします。

_____月_____日()

_____時_____分

場所: _____で

お待ちしております。

3か月後にお会いできるのを楽しみにしています！！

それまで今までやってきたことを続けてみましょう！！



こんなことがあれば
すぐにご相談ください！

- ・出かける場所が今より減った、
出かけるのがおっくうになった・・・
- ・近所のお店に歩いて行かなくなった
- ・汽車・バスを1人で利用しなくなった・・・
- ・やりたいことができたけど、
どこで出来るのかがわからない・・・

()

相談するところ

- ・須崎市地域包括支援センター 0889-42-1206
- ・須崎市 長寿介護課 0889-42-1205



身体・体カレベルの記録

	開始時	6回目	3か月後
日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
身長	cm	cm	cm
体重	. kg	. kg	. kg
握力	左 kg	左 kg	左 kg
	右 kg	右 kg	右 kg
5メートル速度	最大 . 秒	最大 . 秒	最大 . 秒
TUG			
CS-30			

<握力>

筋力の評価: 筋肉の量がわかります



<5m歩行速度>

総合的な体力評価、
将来の日常生活
自立度の予測



<TUG(タイムアップアンドゴー)>

歩行能力・動的バランスの評価



<CS-30>

30秒椅子からの
立ち上がりテスト、
下肢筋力の推測



足の筋力やバランスが良くなったことが
確認できます

体の動かしやすさがわかります



身体・体カレベルの記録

	開始時	6回目	3か月後
日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
身長	cm	cm	cm
体重	. kg	. kg	. kg
握力	左 kg	左 kg	左 kg
	右 kg	右 kg	右 kg
5メートル 速度	最大 . 秒	最大 . 秒	最大 . 秒
TUG			
CS-30			

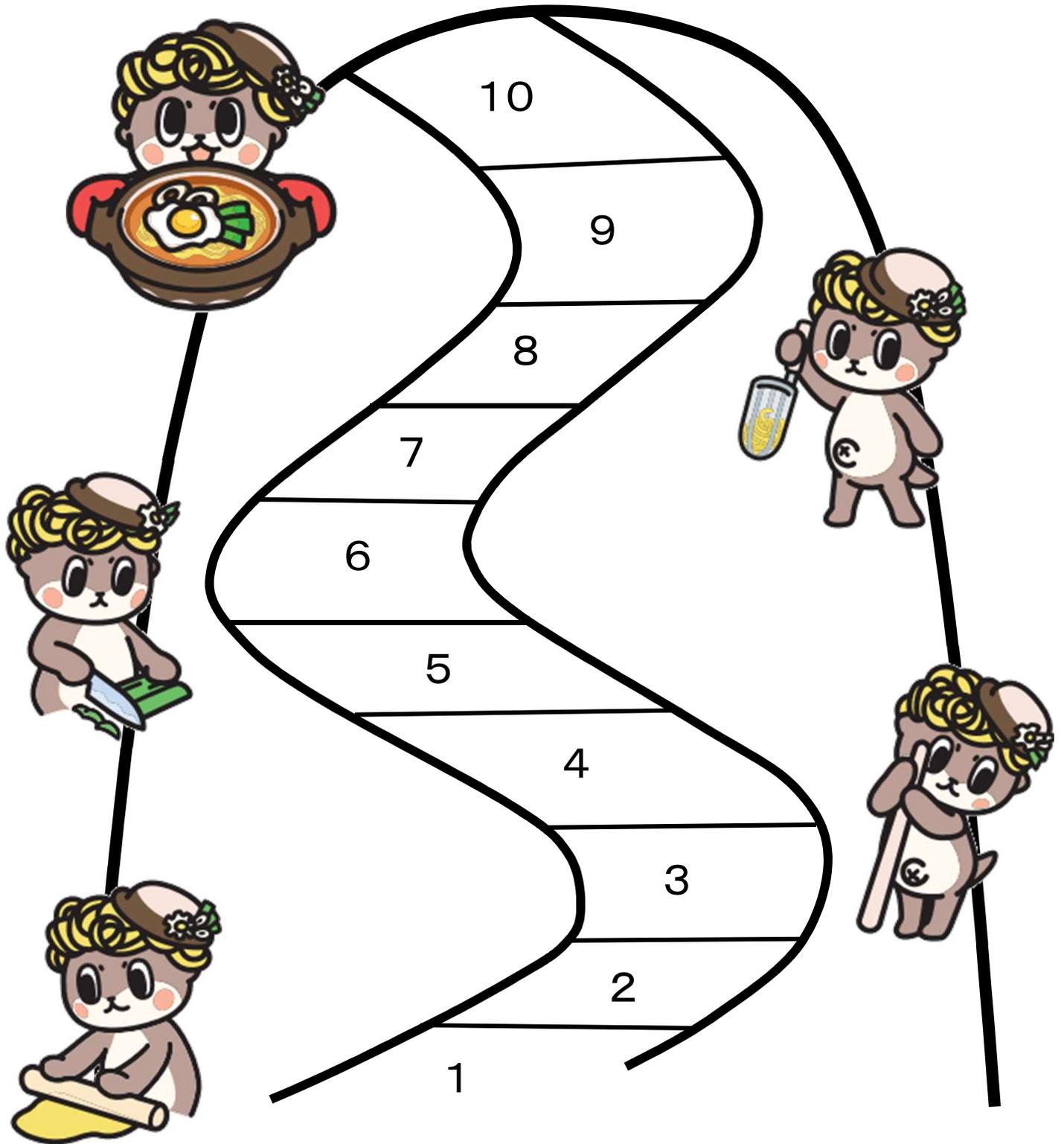
支援終了後3か月を振り返って・・・

改善・向上したこと

担当からのエール



目標:なりたい自分



※達成した分のマス目を塗りつぶすなどしてください。

