



いつまでも “あなたらしく” 過ごすために2022

あなたは、どんな生活を送りたいですか？

子ども見守り隊を
続けたい



野菜作りを
続けたい



目標は
100歳！



上の写真は、伊西市民の皆さんです



自分の続けたい生活、送りたい生活を実現・継続させる秘訣は、 自分を知ること！

人間は、1年に1歳年齢を重ねます。心も体も少しずつ変化していきます。
まずは、自分を知るために、好きなこと、やりたいこと、自身の小さな変化を知って
いきましょう。

もくじ

“まずは、あなた自身を知ってみよう！”	P 2
体の変化	P 3
『生活』『運動』のポイント	P 4, 5
『口の機能』のポイント	P 6
『栄養』のポイント	P 7
『認知機能』のポイント	P 8, 9
『気持ち』のポイント	P 10
『閉じこもり』について	P 11
地域包括支援センターを知っていますか？	P 12

まずは、あなた自身を知ってみよう！

書き込んでみてください！

あなたの好きなこと・大切なことについて

① 好きな食べ物

② 好きな場所

③ 好きなこと・もの

ほくは
コスモスが
好き



やりたいと思っていること

例) 友人とおしゃべりをして過ごしたい

ずっとこの家で過ごしたい

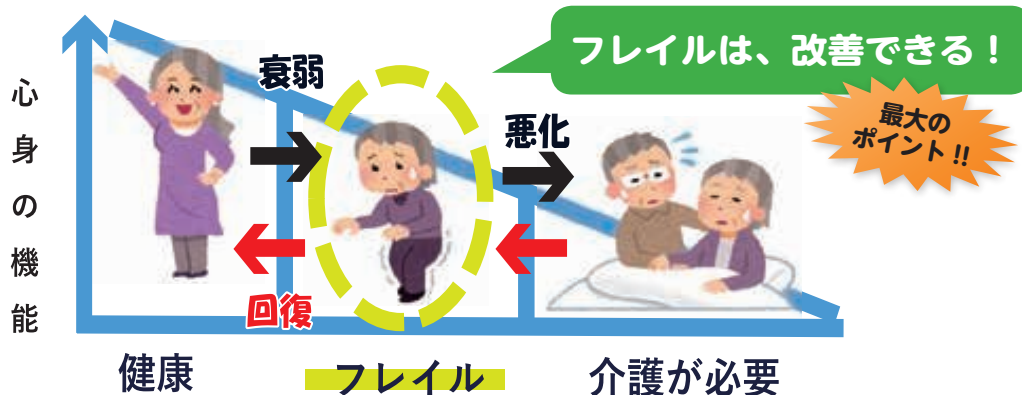
カラダやココロの小さな変化

例) お茶や汁物がむせるようになった

外に出ることが、おっくうになった

なぜ、小さな変化を知ることが必要なの？

年齢と共に心身の機能が低下していきます。少しずつ落ちてきている機能を放っておくと介護が必要な状態になっていきます。



フレイルは、毎日の生活には不自由はないけれど、そのままでは介護が必要になる危険性が高い状態になることを言います。いわば「健康状態」と「介護が必要な状態」の中間地点です。早めに気付いて、適切に対処をすれば、改善できる段階です。

フレイルを防いで、健康寿命を延ばしましょう！！

どんなふうに、心身が変化していくの？

身体の変化

口の機能

- むせる、食べこぼす
かつせつ
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 口が乾く、ニオイが気になる
- 少ししか食べない
- あごの力が弱い

栄養状態

- 半年で体重が2～3kg減る
- 食べる量が少ない
- 食事を抜いてしまう
- 食品に偏りがある

こんな状態は
注意!

運動の機能

- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- この1年間に転んだことがある
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない

要
介
護

心の変化

閉じこもり気味

- 動くのがおっくうになる
- 外に出る頻度が少なくなる

気持ち

- 外に出る気力がなくなる
- やる気が出ない

認知機能

- 今が何月なのか、どの季節なのか、時期がよくわからない
- 今まで出来ていたことが出来ずに、やり方がわからなくなってしまった

“小さな変化”の症状があれば、
次ページ以降のヒントをご覧ください



“小さな変化”が原因で、
「諦めたこと」「やめたこと」「始められないこと」がある人は
「なりたい自分」実現プログラムに参加してみませんか？

お問い合わせは

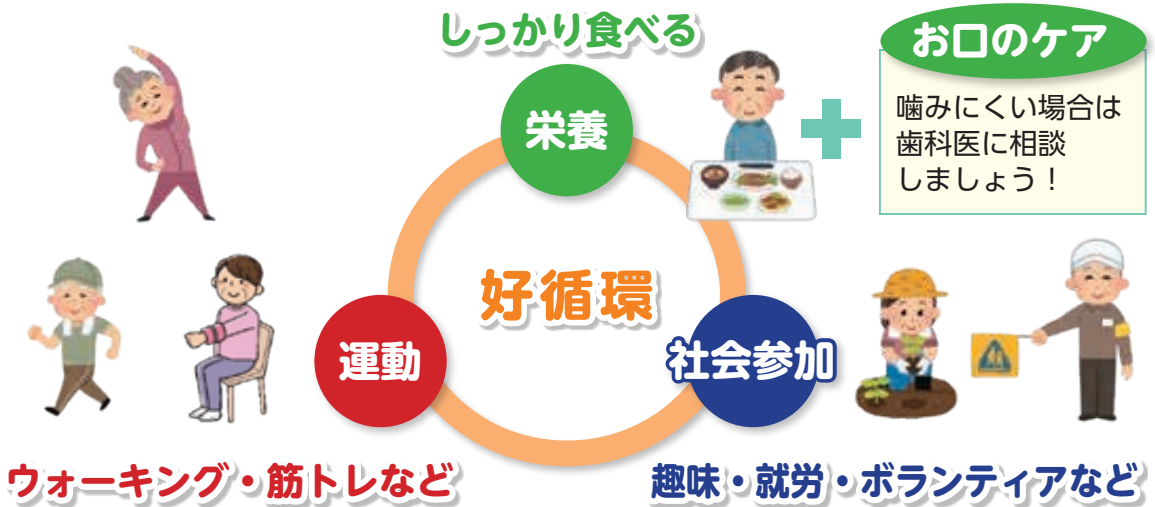
高齢者福祉課まで (33-4593)



ヒント1

生活機能全般

生活が不活発にならないよう、生活を見直してみましょう！



栄養・運動・社会参加 は互いに影響し合っています
3つの要素を生活に取り入れ、好循環を作りましょう



ヒント2

運動

地域にも、様々な運動グループやボランティア活動の団体があるので、地域包括支援センターに聞いてみてください！



たった2週間の寝たきりで失う筋量は、加齢により7年間に失われる量に匹敵するといわれます。

足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒しやすくなります。散歩や筋力トレーニングなど、身体活動を増やしましょう。

生活にちょっとプラス！



公園で毎朝ラジオ体操をやっている地域もあるよ！！

※放送時間・内容は変更になる可能性があります

テレビで簡単な体操を放送しています！

テレビを見ながら、一緒に体を動かしてみましょう！

テレビ体操 (Eテレ)	毎日 午前6時25分～6時35分
(総合)	毎週月曜～金曜 午後1時55分～2時
みんなの体操 (総合)	毎週月曜～金曜 午前9時55分～10時

手軽に毎日ラジオ体操！

ラジオ第1	毎週月曜～日曜 午前6時30分
ラジオ第2	毎週月曜～土曜 午後0時
(再放送)	毎週月曜～土曜 午前8時40分
(再放送)	毎週月曜～土曜 午後3時

できることから少しずつ！体を動かそう！！

1. すきま時間に筋トレ

- 足腰の筋力をつける

「スクワット」



続ける工夫

テレビを見ながら、
「CM中にやる！」と決めるといいですよ。

- ふくらはぎを鍛える

「かかと上げ」



続ける工夫

電話で話しながら料理の合間など、
コツコツ

2. あえて活動量が多い方を選ぶ

- 調子の良い時は、階段を使う
- 駐車場は、お店の入り口から遠い所に停めて、歩く量を増やす
- 少ない買い物ときは、カートではなくカゴを選ぶ



3. ウォーキング

激しい運動ではなく、散歩レベルの運動でOK！
天気の良い日は、外に出て歩いてみましょう！

- かかとのある靴を履く
- 日中の明るい時間帯を選ぶ
- 水分をしっかりとる



ウォーキングのポイント

- ポイント1 視線はやや遠くに
- ポイント2 腕を大きく振る
- ポイント3 かかとから着地

4. いんざい健康ちょきん運動

集会所など歩いて行ける場所で行う、健康づくりと仲間づくりを目的とした、住民主体の活動です。

おもりとバンドを使った筋力運動をします。

ホームページは
こちらから↓



詳しいお問合せ

高齢者福祉課 0476-33-4593



ヒント3 □の機能

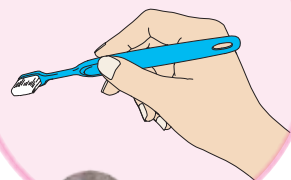
1. 食後に歯磨きを行う

虫歯や歯周病を予防し、歯科の喪失を防ぐことにつながります。

1日1回は、十分な時間をかけて歯を磨きましょう。入れ歯は外して磨きます。歯間ブラシや糸ようじを使うと効果的に歯の汚れを落とすことができますよ。

磨き方や自分にあった歯ブラシ、歯間ブラシ等の選び方については、歯科医院の相談すると良いでしょう。

歯ブラシの持ち方は
ペンを持つように



2. 口を動かして、声をだす

話をしたり、顔の表情を作るのも口の機能の1つです。コロナ禍ではありますが、電話をしたり、新聞や本の音読、歌を歌うなど、口を動かすことを意識しましょう。



3. 少量の量で、ゆっくり、よく噛んで食べる

食べ物をたくさん口に含んでしまうと、よく噛めません。1口の量を少なくし、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

1口30回噛むと
Good!



4. 歯科の定期検診を受ける

歯の痛み等の自覚症状がなくても、検診によってむし歯や歯周病、口の機能の異常がわかります。

入れ歯が入っている方は、定期的なメンテナンスも必要です。年に2回程度、定期的に歯科検診を受けましょう。





ヒント4

栄 養

1. 1日3食、欠食をしないように心がける

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えることができます。ご家族や友人と一緒に食べると食欲が増しますよ。

2. 主食・主菜・副菜を組み合わせる

「主食」「主菜」「副菜」をそろえると必要な栄養素がバランスよくとれます。

食事の調達が大変な方は、すぐに食べられる缶詰やレトルト食品も活用したり、お弁当配達サービスも考えてみましょう。



3. たんぱく質を含む食品を意識する

たんぱく質が不足すると筋肉量が減るため、毎食、たんぱく質を意識して摂ることが必要です。1日に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1gとされ、毎食25～30gが目安です。肉・魚・卵・大豆を使ったおかずを、毎食1品摂りましょう。

※含まれるたんぱく質の量…[g]で表示

 木綿豆腐1/3丁 100g【約7g】	 絹ごし豆腐1/3丁 100g【約5g】	 納豆1パック 35g【約6g】	 厚揚げ1枚 240g【約18g】	 卵1個 可食部50g【約6g】
 白身魚・青背の魚 80g【約16g】	 赤身の魚 80g【約18g】	 牛・豚もも肉 80g【約17g】	 鶏もも肉 80g【約15g】	 鶏むね・ささみ肉 80g【約18g】

語呂合わせで栄養バランスを！

次の10食品を毎日食べると、さまざまな栄養素をとることができます。「さあ、にぎやかにいただく」と覚えて、1日7種類以上を目標に、献立作りに役立ててください。



主食 ごはん・パン・麺類など 毎食食べましょう！	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・乳製品	や 野菜	か 海藻	い 芋	た 卵	だ 大豆	く 果物
-------------------------------------------	---------------	---------------	---------------	--------------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------



ヒント5

認知機能

年齢を重ねると誰でも「年齢相応の物忘れ」をするようになります。

「年齢相応の物忘れ」は心配せず、生活習慣に気を付けて過ごしていただければ問題ありません。

「物忘れ」が気になる方は、下記のチェックリストで確認してみましょう。

自分でできる「気づき」のためのチェックリスト



最もあてはまるところに○をつけてください

チェック1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある		まったくない 1点	時々ある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック2 5分前に聞いた話を、思い出せないことがある		まったくない 1点	時々ある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック3 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される		まったくない 1点	時々ある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック4 今日が、何月何日かわからないときがある		まったくない 1点	時々ある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック5 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがある		まったくない 1点	時々ある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック6 貯金の出し入れや家賃、公共料金の支払いは一人で行ける		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック7 一人で買い物に行ける		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック9 自分で掃除機やほうきを使って、一人で掃除ができる		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック10 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる		問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェック1～10の合計点を計算 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

かかりつけ医や認知症サポート医のいる医療機関、地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

※このチェックはおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。

認知症サポート医のいる医療機関

医療機関名	地 区	電話番号
千葉新都市ラーバンクリニック	草深	☎40-7711
千葉ニュータウンクリニック	内野	☎46-4744
千葉ニュータウンサザンクリニック	中央南	☎85-4744
牧の原いとうクリニック	原	☎47-5011
ラーバン駅前クリニック	中央北	☎36-5196
安孫子内科胃腸科クリニック	大森	☎42-2649
日本医科大学千葉北総病院	印旛	☎99-1111

認知症疾患医療センター

日本医科大学千葉北総病院内 ☎99-0413



予防につながる生活習慣

認知症の決定的な予防方法はまだ見つかっていませんが、生活習慣を見直し、健康的な生活を送ることが認知症の予防につながります。



生活リズム・睡眠

- ・早起き・早寝
- ・決まった時間に起きて、身支度する
- ・起きてから1時間以内に食事をする
- ・午前中、外で日光を浴びる
- ・夕食は寝る3時間前までに

など



生活習慣を予防・治療

- ・年に1回は健康診断を受ける
- ・持病がある方は治療を受ける

など



運 動



- ・軽い運動なら 週5日 10～15分
- ・軽い運動なら 週3日 30分
- ・体と頭を両方使う運動を行う
- ・午前中に日の光を浴びながら行う

など



栄養・口腔



- ・1日3食バランスよく食べる
- ・肉や魚のたんぱく質をしっかりとる
- ・糖質・塩分を控えめにする
- ・定期的に歯科受診を受ける
- ・歯の清潔を保つ

など



他の人との交流



- ・友人に電話や手紙、メールをする
- ・自治会のイベントに参加する
- ・ボランティア活動を行う
- ・同じ取り組みをする仲間と交流する

など



ヒント6

気持ち

2ページを書き込み、自身の好きなことを振り返ってみましょう！

今の生活はいかがですか？

気分の落ち込みによって、日常生活に支障が出ていませんか？
外出や趣味を楽しむなど、あなたなりの気分転換になる方法を考えてみましょう。



ワンポイントアドバイス

つらい気持ち、不安なことは人に話してみましょう

家族や友人につらい気持ちを打ち明けるだけで楽になることがあります。
ひとりで抱え込まないことが大切です。

誰に相談したらいいかわからない方は、かかりつけ医や地域包括支援センター（最終ページ参照）に相談したり、下記の「こころの健康相談」などを利用してみてはいかがでしょうか？

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

※電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している公的な相談機関に接続します。

十分に休息する

つらいときは無理をせず、心身を休めて心の負担を軽くしましょう。

不登を
押さえ込まないでください





ヒント7 閉じこもり気味

1. 外出する用事を作ってみましょう！

スーパーやコンビニでの買い物、かかりつけ医への通院など、外出する用事をつくりましょう。

お散歩として、ショッピングモールを歩いてみるのも楽しいですよ。

2ページを書き込み、自身の好きなことを振り返ってみましょう！

2. 楽しいことや好きなことをやってみましょう！

楽しいと感じること、昔好きだったことを、またやってみませんか？昔のように行わなくても、今の自分に合った方法を考えてみましょう。

3. 「家の用事」で活動性をあげてみましょう！

コロナ禍で外出することに抵抗がある方もいらっしゃると思います。家でも動かない生活ですと、体の機能は落ちてしまいます。掃除、ゴミ出しなどの家事や家の修繕、庭木の手入れなどは活動性をあげるものになります。


家の中で体を動かすことを意識して行ってみましょう。




地域包括支援センターを知っていますか？


高齢の方々が、住み慣れた印西市で安心して暮らしていただけるように、介護、福祉、健康、医療など、様々な面から高齢の方やそのご家族を支えています。

ご本人やご家族、地域の方などから受けた相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めています。困ったことがあれば、ご相談ください。


	印西北部地域包括支援センター	
	住 所	電話番号
	大森 2551 - 4	☎ 85 - 4085
担当地区		
木下・木下南・竹袋・別所・宗甫・木下東・平岡・小林・小林北・小林浅間・小林大門下・大森・鹿黒・鹿黒南・亀成・発作・相嶋・浅間前・浦部・浦部村新田・高西新田・小倉・和泉・牧の台		

	印西南部地域包括支援センター	
	住 所	電話番号
	中央北 1 - 469 アルカサル内	☎ 37 - 3120
担当地区		
小倉台・大塚・牧の木戸・木刈・武西学園台・戸神台・中央北・中央南・内野・原山・高花		

修正箇所

	船穂地域包括支援センター	
	住 所	電話番号
	草深 924 そうふけふれあいの里内	☎ 29 - 4001
担当地区		
武西・戸神・船尾・松崎・松崎台・結縁寺・多々羅田・草深・東の原・西の原・原・泉・泉野		

	印旛地域包括支援センター	
	住 所	電話番号
	美瀬 1 - 25 印旛支所分庁舎内	☎ 33 - 7062
担当地区		
瀬戸・山田・平賀・平賀学園台・吉高・萩原・松虫・岩戸・師戸・鎌刈・大廻・造谷・つくりや台・吉田・美瀬・舞姫・若萩		

	本埜地域包括支援センター	
	住 所	電話番号
	笠神 2587 本埜支所内	☎ 85 - 4845
担当地区		
中根・荒野・角田・竜腹寺・惣菜新田飛地・滝・物木・笠神・行徳・川向・下曽根・中・萩埜・桜野・押付・佐野屋・和泉屋・甚兵衛・立埜原・松木・中田切・下井・長門屋・酒直ト杭・安食ト杭・将監・本埜小林・滝野・みどり台・牧の原		

お問い合わせ先

印西市高齢者福祉課包括支援係
0476 - 33 - 4593



できていることに目を向けつつ、
できることを増やしていきましょう♪

何歳からでも健康状態の改善を目指すことは意味があります。これから
したいことも考えて、できることを増やしていきましょう！