

＼ 今日も楽しく健康チェック！ ＼

# はじめよう 健康ダイアリー



あいち健康の森健康科学総合センター 認知症予防連携ラボ事業  
令和 3 年度～令和 5 年度

# はじめに

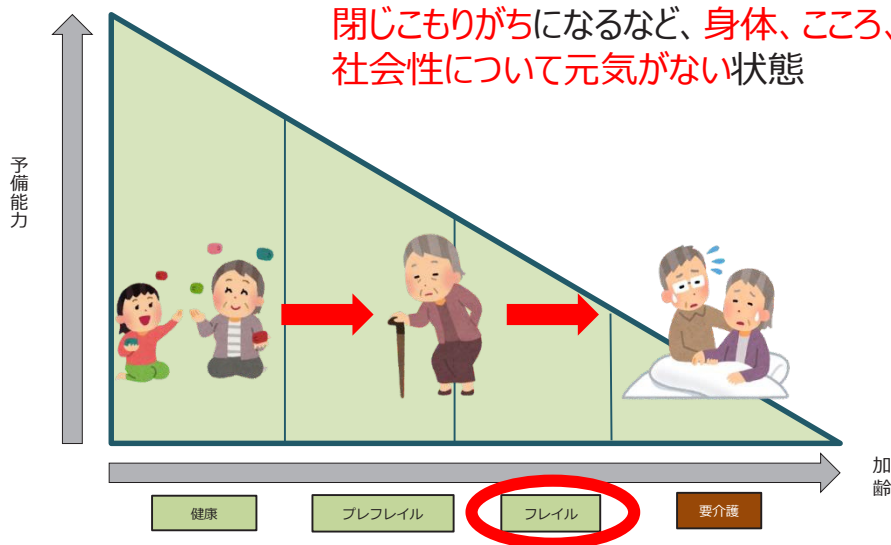
高齢者における健康課題に「フレイル」があります。フレイルとは、年齢とともに身体機能や認知機能が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のことです。令和4年国民生活基礎調査では、要介護になった主な原因として、認知症が最も多い割合となり、身体機能の低下（身体的フレイル）と認知機能障害が重なると認知症の発症リスクが飛躍的に高まるといわれ、フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防、健康寿命の延伸につながります。

フレイルは早期に介入し、対策をすることで、元の健常な状態に戻る可能性が高まるといわれ、フレイル予防のためには、身体機能と認知機能、さらには社会機能を含めて総合的に介入・支援することが大切です。

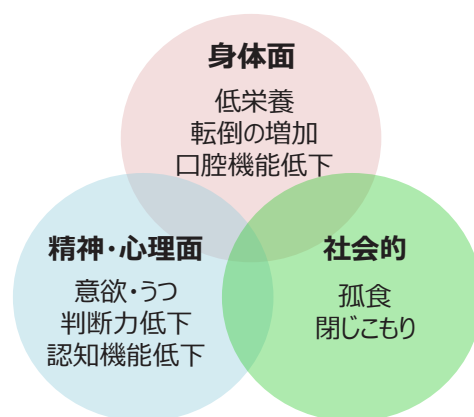
フレイル予防に向けた総合的な介入・支援につなげるため、指導者との連携ツールとして、本パンフレットを作成しました。交換日記のようにやり取りを楽しみながら、フレイル予防のために本パンフレットがお役に立てれば幸いです。

## フレイルとは

筋力が低下する、疲れやすくなる、家に閉じこもりがちになるなど、**身体、こころ、社会性について元気がない状態**



## フレイルの多面性



# 身体的なフレイルの基準について

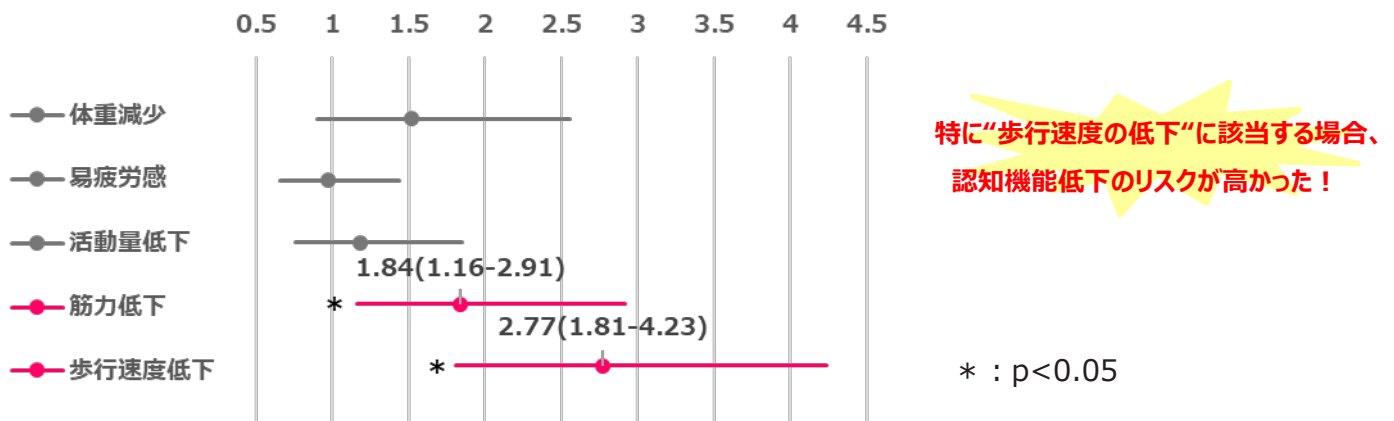
下記5項目のうち、3項目以上の該当でフレイル、1～2項目の該当でフレイルの前段階であるプレフレイル（フレイル予備群）とされます。

- 半年以内に、2kg以上の（意図しない）体重減少
- （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- ①軽い運動・体操をしていますか？  
②定期的な運動・スポーツをしていますか？  
上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答
- 筋力の低下（握力：男性<28kg、女性<18kg）
- 歩行速度の低下（通常歩行速度<1.0m/秒）

2020年改訂 J-CHS基準より（Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10):992-993）

また、当センターが実施した愛知県内の通いの場に集う後期高齢者を対象とした調査研究では、上記項目のうち、筋力の低下、歩行速度の低下に該当する場合、認知機能低下のリスクが高い可能性が示唆されました。

フレイル該当項目と認知機能低下リスクとの関連  
(オッズ比と95%信頼区間)



引用：後期高齢者健康度評価における認知機能評価の1次スクリーニングとしての検証について.2024

# 本パンフレットについて

本パンフレットは、あいち健康プラザが実施した「新しい生活様式に即した運動・健康支援プログラム開発」の研究結果をもとに作成しました。研究では、①行動目標の設定、②健康情報の提供、③おうち記録カレンダーを活用した健康支援プログラムを6か月間実施しました。

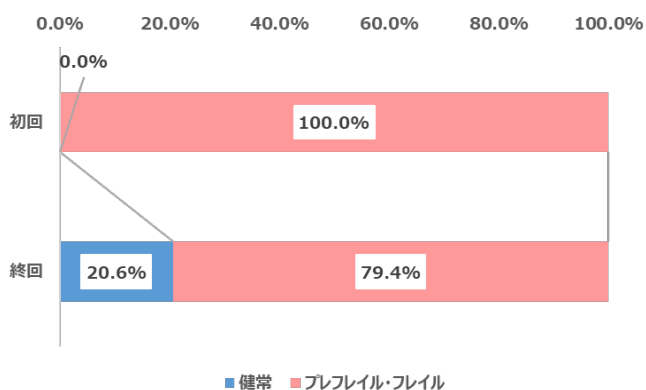
健康支援プログラムの成果として、フレイル状態の改善や認知機能の向上といった効果を得ることができました。また、目標設定のみを行ったグループでもフレイル状態の改善がみられる等、フレイルの予防・進行抑制に一定の成果がありました。研究の成果と課題を踏まえ、地域における、高齢者と指導者との連携ツールとなるよう本パンフレットを作成しましたので、ぜひご活用ください。

## <研究における健康支援プログラムの効果>

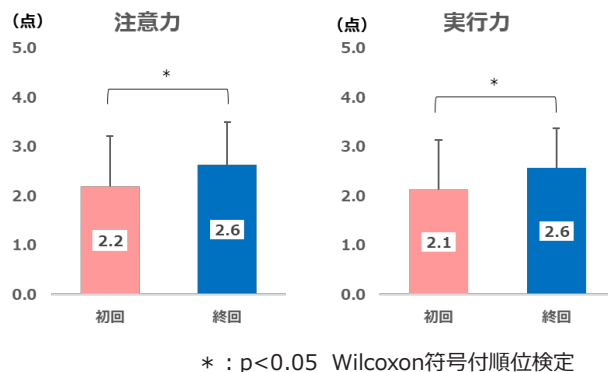
6か月間の健康支援プログラムにより、健常者は増加し、身体的なプレフレイル・フレイル該当者は減少しました。

また、認知機能（注意力、実行力）の有意な向上がみられました。

### <身体的なフレイル該当率の変化>



### <認知機能の変化>



引用：新しい生活様式に即した運動・健康支援プログラム開発.2024

### <協力いただいた方の声>



カレンダーのやり取りは気持ちが明るくなった！

自分の行動が明確になり、日常生活をふりかえることができた。





# 1. 基本情報の収集



効果的な支援を行えるよう、対象者の基本情報を記載します。下記項目を可能な範囲で記載してください。

身長	cm	体重	kg
血圧	/		
心拍数	拍/分		
現病歴			
服薬状況			

<下記項目について、あてはまる回答に○をしてください。>

- ・横断歩道を青信号のうちに渡り切れない → はい・いいえ
  - ・ペットボトルのふたが開けづらい → はい・いいえ
  - ・半年以内に、2kg以上の（意図しない）体重減少がある → はい・いいえ
  - ・（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする → はい・いいえ
  - ・下記の2つのいずれも週に1回もしていない → はい・いいえ
- ①軽い運動・体操をしていますか？
- ②定期的な運動・スポーツをしていますか？

※身体的なフレイルの基準については2ページを参照ください。

## 2.行動目標の設定

行動目標を設定します。

具体的な数字を用いながら、継続しやすい内容を設定することがポイントです。

行動目標①

行動目標②

### 【行動目標の例】

#### <運動に関するもの>

- ・10分散歩の時間を増やす。
- ・週2回、筋力トレーニングを行う。

➡ 9ページに参考資料掲載

#### <口腔に関するもの>

- ・毎食後、歯磨きを行う。
- ・歯磨きの後、嚥下体操を行う。

➡ 13ページに参考資料掲載

#### <食事に関するもの>

- ・毎日3食食べる。
- ・お酒の量を半分にする。

➡ 11ページに参考資料掲載

#### <生活に関するもの>

- ・禁煙日を設ける。
- ・通いの場に休まず通う。 など

### 指導者の方へ

#### <効果的な行動目標の設定につなげるために>

SMARTの法則（S: Specific 具体的である、M: Measurable 測定可能である、A: Agreed upon 同意できる、R: Realistic 現実的である、T: Timely 期限がある）に従い設定することがより効果的といわれています。具体的な数字を用いることや、実現性のある目標を立てること等を意識しながら、目標設定のサポートを行います。



### 3. カレンダーに記録

カレンダーに日々の生活や行動目標の進捗を記録します。

すべて記入を終えたカレンダーを指導者は翌月の月初めを目安に記録を確認し、コメント記入を行います。

**対象者の方へ** \* : 指導者が記入いただいても構いません。

**記入例**

**今月の目標**

2024年 1月

① 散歩を毎日30分  
② 毎食後歯磨きを行う

**\* 年と月を記入します。**

**\* 日にちを記入します。**

**\* 目標を記入します。**

**その日の体調を5段階で記入します。**

**目標の達成度を記入します。**  
(○ : 達成できた △ : 半分程度達成できた × : 達成できなかった)

**今日のできごとを記入します。**

日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
今日のできごと	今日のできごと	今日のできごと	今日のできごと	今日のできごと	今日のできごと	今日のできごと	今日のできごと
今日のできごと 雨が雨だった	今日のできごと 孫の成人式があった	今日のできごと 口腔体操をした	今日のできごと 買い物に出かけた	今日のできごと 体操教室に行った	今日のできごと ゆっくり過ごした	今日のできごと ラジオ体操をした	

体調を記入  
1 よい  
2 普通  
3 ふう  
4 わるい  
5 わるい

今月のつづやき

今月は年初めということもあり、目標にした行動をより意識して生活しました。来月以降もこの調子で頑張りたいです

**該当月の月末を目安に、その月の感想など自由に記入します。**

**指導者の方へ**

指導者コメント記入欄

“○”が多く記入されており素晴らしいですね！疲れなどがある際には無理はなさないでくださいね。来月のやりとりも楽しみにしています！

**翌月の月初めを目安に、取り組み内容のフィードバックします。**



# 今月の目標

年 \_\_\_\_\_  
月 \_\_\_\_\_

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

7日	1
	○
	△
今日のできごと	

体調を記入

1 よい

2 ふつう

3 ふう

4 わるい

5 わるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

今月のつづき

指導者コメント記入欄

# 活動量を維持するのじゃ！ ～毎日コツコツ動くこと～



👉 運動を行うことは、フレイルや認知機能の低下を防ぐために大切です。

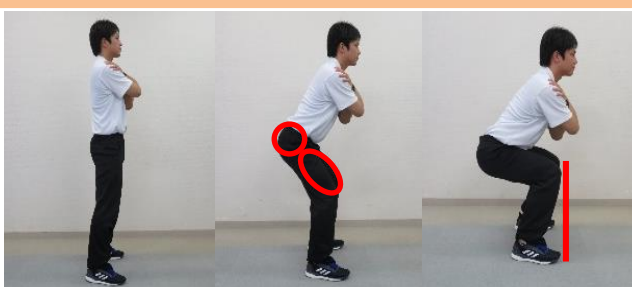
**其の1** 太ももの筋肉を鍛えることで、「座る・立つ・歩く」といった動作が無理なく行えたり、転倒予防の効果も期待できます。椅子から立ち上がる運動が効果的です！

## 基本の強さレベル



座った姿勢から立ち上がり、ゆっくり腰を落とし座ります。

## 余裕がある人向けの強さレベル



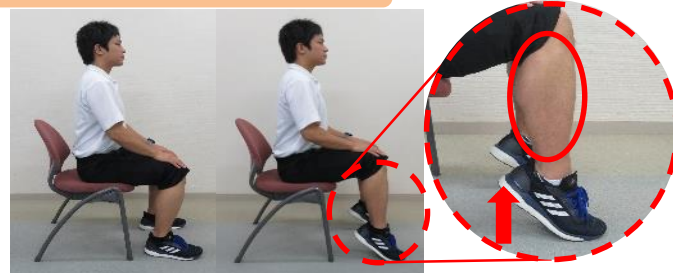
立った姿勢からゆっくり腰を落とし、ゆっくり立ち上がります。



おしりをおろす時は、膝がつま先よりも前に、できるだけ出ないように注意しながら行うのじゃ！

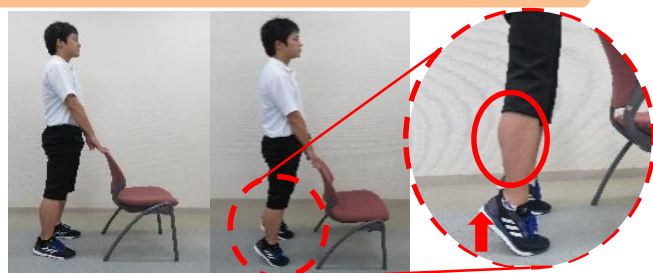
**其の2** ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、しっかり歩くことを助けてくれます。

## 基本の強さレベル



かかとをしっかり上げて下げます。

## 余裕がある人向けの強さレベル



立位で行うと、体重が負荷になるため強度が上がります。



つま先を上げると、すねの部分のトレーニングに代わるのじゃ。転倒防止に役立つのじゃ。



## 運動の目安

出典：愛知県版 運動器の機能向上プログラム  
～地域における介護予防（運動器）の推進を目指して～

回数	セット	頻度
10～15回	× 1～2セット	× 2～3回/週

## 其の3

「こまめに体を動かす」ことが大切です。  
散歩やラジオ体操、階段利用など身近なことからやってみてはいかがでしょうか！



# 今月の目標

年 \_\_\_\_\_  
月 \_\_\_\_\_

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

7日	1
	○
	△
今日のできごと	

体調を記入

1 よい

2 ふつう

3 3 ふつう

4 4

5 わるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													

今月のつづき

指導者コメント記入欄

バランスの良い食事を心がけるのじゃ！  
～いつもの食事にひと工夫～



**主食・主菜・副菜**の3つが揃った食事がバランスがいい食事とされています

**主食:エネルギーのもとになる**

ごはん、パン、麺などを主な材料にした料理

**主菜: 体をつくるもとになる**

魚、肉、卵、大豆製品などを主な材料にした料理

**副菜: 体の調子を整える**

野菜、海藻、きのこなどを主な材料にした料理



1日3食食べていますか？まずは1日3食食べ、体重を減らしすぎないことが大切です。一般的には年齢を重ねると、たんぱく質など必要な栄養素が不足する心配があります。1日3食食べることができている方は、次のステップとして麺類などの単品メニューに、ひと工夫を加えて、不足しがちな栄養を補ってみませんか。

**ひと工夫**

理想は、主食と「一汁三菜」という日本の伝統的な食事です。  
少しの工夫で、不足しがちな栄養を補うことができます。

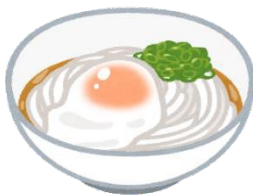


**うどんに一工夫**



主食

**温玉うどん**



主食

主菜

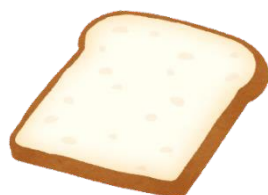
**サラダうどん**



主食

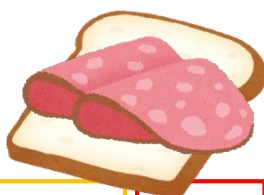
副菜

**パンに一工夫**



主食

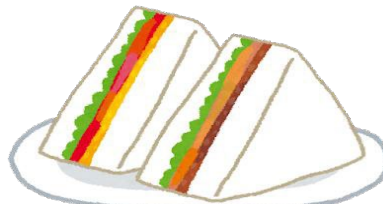
**ハムトースト**



主食

主菜

**サンドイッチ**



主食

主菜

副菜

・スマート・ライフ・プロジェクト 栄養・食生活  
・栄養学雑誌,77,19-28, 2019.

# 今月の目標

年 \_\_\_\_\_  
月 \_\_\_\_\_

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

7日	1
	○
	△
今日のできごと	

体調を記入

1 よい

2 ふつう

3 3 ふつう

4 4

5 わるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													
今日のできごと													

今月のつづき

指導者コメント記入欄



# 口腔機能を維持するのじゃ！ ～おいしく食べるために～



最近、食べづらいと思ったことはありませんか？多くの理由は、噛み合わせがなかったり、口の筋力低下です。噛み合わせは、歯の本数に関連しており、歯を失う理由の多くは、虫歯や歯周病です。そこで重要になるのが歯磨きです。歯磨きは、誰でもできる予防法です。食べづらさを放っておくと、栄養の偏りや不足につながってしまう場合があるため、歯磨きを行うとともに、噛み合わせや口の筋力を意識することが大切です。

$$\text{噛む力} = \text{咬合支持 (噛み合わせ)} \times \text{口の力強さ (筋力) 巧みな舌の動き} \times \text{認知機能}$$

☞ しっかり食べるための噛む力は、噛み合わせ・口の筋力・認知機能の3要素が必要とされています。

・運動障害性咀嚼障害を伴う高齢者の食形態の決定

0-5本	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・豆腐</li> <li>・うどん</li> </ul>	
6-17本	<ul style="list-style-type: none"> <li>・餃子</li> <li>・豚肉(薄切り)</li> <li>・堅焼きせんべい</li> </ul>	
18-28本	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タコ</li> <li>・たくあん</li> <li>・手羽先</li> <li>・ナッツ</li> </ul>	

噛み合わせがない場合は、入れ歯やブリッジなどの治療がおすすめです。

## 食べ物をしっかり噛む（食べる）ために必要な歯の本数

噛み合わせがある

### 噛む力を高めるために

「さきいか」を奥歯でしっかり噛むのじゃ。舌を使って右側で噛んだり、左側で噛んだりするとよいぞ！



噛む動作は、噛む力や舌の機能を使い、咀嚼能力の維持につながるからおすすめじゃよ。



## 4. 支援効果の確認



支援による効果を確認するため、対象者の基本情報を記載します。下記項目を可能な範囲で記載してください。前回と比べて、体重や血圧等の変化はhowでしたか？

身長	cm	体重	kg
血圧	/		
心拍数	拍/分		
現病歴			
服薬状況			

<下記項目について、あてはまる回答に○をしてください。>

- ・横断歩道を青信号のうちに渡り切れない → はい・いいえ
- ・ペットボトルのふたが開けづらい → はい・いいえ
- ・半年以内に、2kg以上の（意図しない）体重減少がある → はい・いいえ
- ・（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする → はい・いいえ
- ・下記の2つのいずれも週に1回もしていない → はい・いいえ

①軽い運動・体操をしていますか？

②定期的な運動・スポーツをしていますか？

回答に変化は  
ございましたか？



※身体的なフレイルの基準については2ページを参照ください。

結果はいかがでございましたか？結果に一喜一憂せずに継続することが大切じゃ。





# プログラムの継続について

プログラムを3か月以上継続する場合、あいち健康プラザのホームページより、パンフレット等をダウンロードしてご活用ください。

<データ掲載先までの手順>

あいち健康プラザホームページ → 健康を知る・学ぶ  
→ Eニュース・研究など → その他「研究・報告書」 → 研究・学会等




# あいち健康プラザの活用について

「疲れやすくなった」「活力が湧かない」など、ふと心身の衰えを感じた際は、生活習慣の見直しをすることで、フレイルの予防・進行抑制につながります。

あいち健康プラザでは、フレイルの観点を踏まえた健康チェックとして「後期高齢者健康度評価」を行っています。健康状態を知りたい、専門家のアドバイスを聞いてみたいなどの要望がありましたら、お気軽にご相談ください。出張での対応も行っています。（お問い合わせについては下記を参照ください。）

<健康チェックのイメージ>

【質問票の回答】



健康状態、生活習慣（食生活、口腔、運動）などに関する全34問の質問票をタッチパネル式のアプリにて回答。



【身体計測】  
身長・体重・BMI・血圧


【日常生活体力測定】  
歩行速度・握力・開眼片足立ち



フレイル度を判定。  
フレイル度や体力・生活習慣結果から、アドバイスコメント付。

総合スコア 今年 86 前年

※フレイルについては結果表を参照ください。



<お問い合わせ先>



あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者  
公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団  
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

予約センター Tel.0562-82-0222

【受付時間】9:00～17:00  
【休館日】月曜日※、年末年始(12/29～1/1)

※月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。

