

健やかで、輝く長寿社会を支えるために



継続は力なり!

# 健康長寿ダイアリー

## 安心カード

|           |        |          |      |      |
|-----------|--------|----------|------|------|
| おぼえがき     | 被保険者番号 |          | 住所   |      |
|           | ふりがな   |          |      |      |
|           | 氏名     |          | 電話番号 | ( )  |
|           | 生年月日   | 明治・大正・昭和 | 年月日  | 血液型  |
| かかりつけの病院等 | 名称     |          | 氏名   | (続柄) |
|           | 電話番号   | ( )      | 住所   |      |
|           | 名称     |          | 電話番号 | ( )  |
|           | 電話番号   | ( )      | 氏名   | (続柄) |
|           | 名称     |          | 住所   |      |
|           | 電話番号   | ( )      |      |      |
|           | 名称     |          | 電話番号 | ( )  |
|           | 電話番号   | ( )      |      |      |



ダイアリー持ち主

|      |      |
|------|------|
| ふりがな | 開始年月 |
| 氏名   | 年 月  |

■ 問い合わせ先

福岡県後期高齢者医療広域連合

TEL 092651-3111 FAX 092651-3901

<http://www.fukuoka-kouki.jp/>

〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号(福岡県自治会館5階)

福岡県後期高齢者医療広域連合

# 健康長寿ダイアリーについて

福岡県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の皆様が健康で自立した日常生活を過ごしていただけるよう、健康づくり事業に取り組んでいます。その一環として、日々の健康法を実践し、自己採点できるダイアリー（日記）を作成しました。皆様方には、この冊子を使って日々の健康づくりにチャレンジしていただきたいと考えております。

健康法は、人によって異なります。からだの状態にあわせ、健康法を考えてみましょう。以下の例示を参考にマイプラン（私の健康法）を立てて、記録してみましょう。

## マイプラン（私の健康法）の例

例えば次のような目標を立ててみてはいかがでしょうか。

### 運動に関すること

- 1日30分以上、体を動かす
- 6,000歩以上、歩く
- ラジオ体操をする
- 足腰を鍛える筋トレを続ける



### 嗜好品に関すること

- お酒はほろ酔い程度で楽しむ
- 週2日休肝日を設ける
- 禁煙を継続する



### 栄養に関すること

- 野菜を多く食べる
- 3食とも塩分を控える
- よくかんで味わう
- 水分をこまめにとる



### 社会参加に関すること

- 公民館サークルや老人クラブに参加する
- ボランティア活動に参加する



### 口腔に関すること

- 毎食後必ず歯を磨く
- お口の体操をする
- 歌を歌ったり、おしゃべりなどで口を動かす



### 認知症予防や生活習慣に関すること

- 毎日決まった時間に起きる
- 日記をつける
- 昼寝は1日30分以内にする



## 記入の方法

## 健康長寿のための自己採点日記

1ヶ月分は見開き2ページになっています。左側のページは、マイプランの実践状況や日々の健康状態の記録にご使用ください。

### 左側のページ

左ページのマイプラン（私の健康法）の例などを参考に、1ヶ月間、自分が実行する健康法を決めて記入しましょう。

その月の目標や予定を記入します。

食事や服薬の回数、飲酒の量、睡眠時間、外出の有無等、自分で記録する項目を決めて書き込んでください。

| 8月   | マイプラン（私の健康法）                |             |              |              |              | ◆今月の目標・予定  |      |             |               |         |
|------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|------|-------------|---------------|---------|
|      | 散歩する<br>一日六〇〇〇歩             | 腹八分目に<br>する | 野菜を多く<br>食べる | おしゃべり<br>をする | こまめに水分<br>補給 | 体重<br>(kg) | 血圧   | 万歩計<br>(歩数) | 自由記入欄<br>服薬回数 |         |
| 日 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 |             |              |              |              |            |      |             |               |         |
| 1    | 水                           | ○           | ○            | △            | ○            | ○          | 52.5 | 131 / 91    | 6,008         | 3 (昼忘れ) |
| 2    | 木                           | ×           | ×            | △            | ×            | ○          | 52.7 | 124 / 87    | 0             | 4       |
| 3    | 金                           | △           | △            | ×            | △            | △          | 53.2 | 126 / 86    | 3,285         | 4       |
| 29   |                             | △           | ○            | ○            | ○            | △          | 52.9 | 130 / 89    | 2,895         | 4       |
| 30   | 木                           | ○           | ○            | ○            | ○            | ×          | 52.7 | 124 / 84    | 7,012         | 4       |
| 31   | 金                           | ×           | ×            | △            | ○            | △          | 52.7 | 134 / 89    | 0             | 4       |
| 合計点数 |                             | 31          | 43           | 42           | 45           | 35         |      |             |               |         |

自分が決めた健康法を実行できたかどうかを毎日、○、△、×で記入し、毎月末にその得点（○=2点、△=1点、×=0点）を数えて、合計点数を記入しましょう。

### 右側のページ

#### ◆今月のふりかえり

- ・1ヶ月間、夏バテせずに夏風邪もひくことなく元気に過ごせた
- ・同窓会で初恋の人に会うことができた



| 日 曜日 | 自由メモ欄（外出状況、食事内容など）                  |
|------|-------------------------------------|
| 1 水  | パソコン教室の友達と昼食。                       |
| 2 木  | 孫を預かったため、散歩はしなかった。夕食は娘夫婦と孫と一緒に夕食する。 |

| 月    |    | マイプラン(私の健康法)                |    |         |       |  | ◆今月の目標・予定 |  |  |  |  |
|------|----|-----------------------------|----|---------|-------|--|-----------|--|--|--|--|
|      |    | 体重(kg)                      | 血圧 | 万歩計(歩数) | 自由記入欄 |  |           |  |  |  |  |
| 日    | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 |    |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 1    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 2    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 3    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 4    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 5    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 6    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 7    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 8    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 9    |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 10   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 11   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 12   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 13   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 14   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 15   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 16   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 17   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 18   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 19   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 20   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 21   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 22   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 23   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 24   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 25   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 26   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 27   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 28   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 29   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 30   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 31   |    |                             | /  |         |       |  |           |  |  |  |  |
| 合計点数 |    |                             |    |         |       |  |           |  |  |  |  |

## ◆今月のふりかえり



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |

| 月    |    | マイプラン(私の健康法)                |  |  |  |  | ◆今月の目標・予定 |    |         |       |
|------|----|-----------------------------|--|--|--|--|-----------|----|---------|-------|
|      |    |                             |  |  |  |  |           |    |         |       |
| 日    | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 |  |  |  |  | 体重(kg)    | 血圧 | 万歩計(歩数) | 自由記入欄 |
| 1    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 2    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 3    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 4    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 5    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 6    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 7    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 8    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 9    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 10   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 11   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 12   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 13   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 14   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 15   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 16   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 17   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 18   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 19   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 20   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 21   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 22   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 23   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 24   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 25   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 26   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 27   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 28   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 29   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 30   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 31   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 合計点数 |    |                             |  |  |  |  |           |    |         |       |

◆今月のふりかえり



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |

| 月    |    | マイプラン(私の健康法)                |  |  |  |  | ◆今月の目標・予定 |    |         |       |
|------|----|-----------------------------|--|--|--|--|-----------|----|---------|-------|
|      |    |                             |  |  |  |  |           |    |         |       |
| 日    | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 |  |  |  |  | 体重(kg)    | 血圧 | 万歩計(歩数) | 自由記入欄 |
| 1    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 2    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 3    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 4    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 5    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 6    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 7    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 8    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 9    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 10   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 11   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 12   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 13   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 14   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 15   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 16   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 17   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 18   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 19   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 20   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 21   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 22   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 23   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 24   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 25   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 26   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 27   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 28   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 29   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 30   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 31   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 合計点数 |    |                             |  |  |  |  |           |    |         |       |

## ◆今月のふりかえり



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |

| 月    | マイプラン(私の健康法) |    |                             |        |    | ◆今月の目標・予定 |       |  |  |
|------|--------------|----|-----------------------------|--------|----|-----------|-------|--|--|
|      | 日            | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 | 体重(kg) | 血圧 | 万歩計(歩数)   | 自由記入欄 |  |  |
| 1    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 2    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 3    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 4    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 5    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 6    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 7    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 8    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 9    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 10   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 11   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 12   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 13   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 14   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 15   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 16   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 17   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 18   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 19   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 20   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 21   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 22   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 23   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 24   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 25   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 26   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 27   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 28   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 29   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 30   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 31   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 合計点数 |              |    |                             |        |    |           |       |  |  |

◆今月のふりかえり



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |

| 月    | マイプラン(私の健康法) |    |                             |        |    | ◆今月の目標・予定 |       |  |  |
|------|--------------|----|-----------------------------|--------|----|-----------|-------|--|--|
|      | 日            | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 | 体重(kg) | 血圧 | 万歩計(歩数)   | 自由記入欄 |  |  |
| 1    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 2    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 3    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 4    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 5    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 6    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 7    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 8    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 9    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 10   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 11   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 12   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 13   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 14   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 15   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 16   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 17   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 18   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 19   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 20   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 21   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 22   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 23   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 24   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 25   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 26   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 27   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 28   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 29   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 30   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 31   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 合計点数 |              |    |                             |        |    |           |       |  |  |

◆今月のふりかえり



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |



| 月    | マイプラン(私の健康法) |    |                             |        |    | ◆今月の目標・予定 |       |  |  |
|------|--------------|----|-----------------------------|--------|----|-----------|-------|--|--|
|      | 日            | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 | 体重(kg) | 血圧 | 万歩計(歩数)   | 自由記入欄 |  |  |
| 1    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 2    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 3    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 4    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 5    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 6    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 7    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 8    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 9    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 10   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 11   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 12   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 13   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 14   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 15   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 16   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 17   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 18   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 19   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 20   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 21   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 22   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 23   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 24   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 25   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 26   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 27   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 28   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 29   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 30   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 31   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 合計点数 |              |    |                             |        |    |           |       |  |  |

◆今月のふりかえり



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |

| 月    |    | マイプラン(私の健康法)                |  |  |  |  | ◆今月の目標・予定 |    |         |       |
|------|----|-----------------------------|--|--|--|--|-----------|----|---------|-------|
|      |    |                             |  |  |  |  |           |    |         |       |
| 日    | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 |  |  |  |  | 体重(kg)    | 血圧 | 万歩計(歩数) | 自由記入欄 |
| 1    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 2    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 3    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 4    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 5    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 6    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 7    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 8    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 9    |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 10   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 11   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 12   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 13   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 14   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 15   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 16   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 17   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 18   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 19   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 20   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 21   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 22   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 23   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 24   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 25   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 26   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 27   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 28   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 29   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 30   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 31   |    |                             |  |  |  |  | /         |    |         |       |
| 合計点数 |    |                             |  |  |  |  |           |    |         |       |

◆今月のふりかえり

-----

-----

-----

-----

-----

-----



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |

| 月    | マイプラン(私の健康法) |    |                             |        |    | ◆今月の目標・予定 |       |  |  |
|------|--------------|----|-----------------------------|--------|----|-----------|-------|--|--|
|      | 日            | 曜日 | ○よくできた2点、△少しできた1点、×できなかった0点 | 体重(kg) | 血圧 | 万歩計(歩数)   | 自由記入欄 |  |  |
| 1    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 2    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 3    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 4    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 5    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 6    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 7    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 8    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 9    |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 10   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 11   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 12   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 13   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 14   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 15   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 16   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 17   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 18   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 19   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 20   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 21   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 22   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 23   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 24   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 25   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 26   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 27   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 28   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 29   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 30   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 31   |              |    |                             |        | /  |           |       |  |  |
| 合計点数 |              |    |                             |        |    |           |       |  |  |

◆今月のふりかえり



| 日  | 曜日 | 自由メモ欄(外出状況、食事内容など) |
|----|----|--------------------|
| 1  |    |                    |
| 2  |    |                    |
| 3  |    |                    |
| 4  |    |                    |
| 5  |    |                    |
| 6  |    |                    |
| 7  |    |                    |
| 8  |    |                    |
| 9  |    |                    |
| 10 |    |                    |
| 11 |    |                    |
| 12 |    |                    |
| 13 |    |                    |
| 14 |    |                    |
| 15 |    |                    |
| 16 |    |                    |
| 17 |    |                    |
| 18 |    |                    |
| 19 |    |                    |
| 20 |    |                    |
| 21 |    |                    |
| 22 |    |                    |
| 23 |    |                    |
| 24 |    |                    |
| 25 |    |                    |
| 26 |    |                    |
| 27 |    |                    |
| 28 |    |                    |
| 29 |    |                    |
| 30 |    |                    |
| 31 |    |                    |



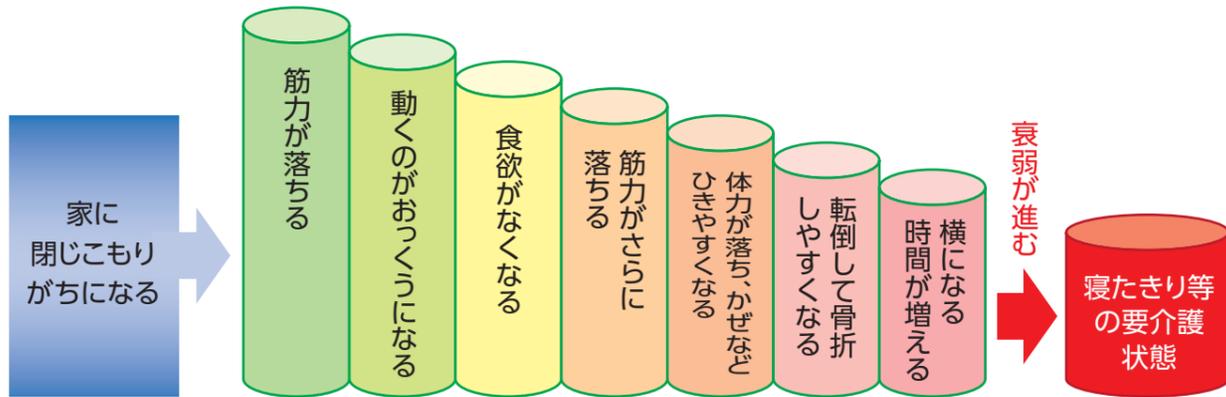




# フレイルを予防して健康長寿に!

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態を言います。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、早めに生活習慣を改善すると健康な状態に戻ることができますが、そのまま放っておくと、要介護になる危険があります。

## 1 機能低下のサインに気づきましょう



## 2 フレイルかどうかをチェックしてみましょう

1~2項目あてはまる人 → フレイルの前段階 3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

6ヶ月で体重が2~3Kg以上減った



疲れやすくなった



筋力(握力)が低下した



歩くのが遅くなった



外出する機会が減った



## 3 フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント

- 筋力(運動)** ○運動を習慣づけ、無理のない範囲で、ストレッチや筋力トレーニングをしましょう。
- 食事(栄養)** ○食事は抜かず、主食、主菜、副菜をそろえ、たんぱく質をしっかりととりましょう。
- 口腔ケア** ○毎食後の歯磨きや定期的な歯科健診で、歯と口のチェックをしましょう。  
○おしゃべりなどで口を動かし、日頃からよくかんで食べ、かむ力を養いましょう。
- 認知機能** ○持病がある人は治療を続け、食事や睡眠などの生活リズムを整えましょう。
- 人づきあい** ○電話や手紙、メールなど、離れていてもできる人づきあいで、つながりましょう。  
○ご近所同士、互いに声をかけあい、支えあいましょう。

## 4 はじめよう!頭と体の健康維持

最近、頭を使っていない、物忘れが気になる等、ありませんか?  
頭と体を同時に使うと、運動だけでなく認知症の予防にもつながります。笑顔で楽しみながらチャレンジして、脳の活性化を促進し、頭と体の健康を維持しましょう。

### 運動の注意点

- 運動については無理はせず、痛みのない範囲で実施してください。
- トレーニング中の転倒には注意してください。
- 椅子や机を使用する時は安定したものを、パイプ椅子やキャスター付き椅子のような軽いもの、動くものは使用しないでください。

### ①「もも上げ」をしながら「記憶のトレーニング」をやってみましょう。

#### もも上げ

[1]

右

[2]

左

- 【1】で矢印の方向に足をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。足の付け根(赤線の部分)を意識しましょう。
- 【2】で反対の足を矢印の方向にゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。

#### 記憶のトレーニング

左の運動を行いながら、次のものを思い出して、声に出して60秒間、言いましょう。

- ★冷蔵庫の中身
- ★道を歩くと見えるもの
- ★都道府県名
- ★昨日の夕食で食べたもの

### ②「足踏み」をしながら回数を数えて「3の倍数で手をたたき」ましょう。

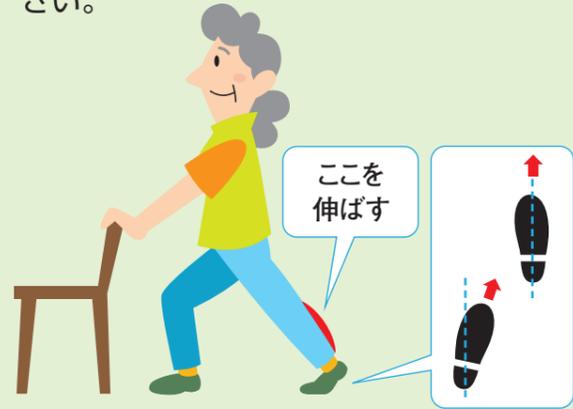
- 座って足踏みをして、回数を数えながら「3の倍数(3、6、9...)」で手をたたきます。「30」まで続けましょう。
- 慣れてきたら、手を大きく振りましょう。
- 4の倍数や5の倍数などもやってみましょう。



③「ふくらはぎを伸ばし」ながら「計算のトレーニング」をしてみましょう。

ふくらはぎ伸ばし

※机や椅子を持って安全を確保して行ってください。



- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けるとさらに伸びます。
- 反動をつけずにゆっくり伸ばしてください。

計算のトレーニング

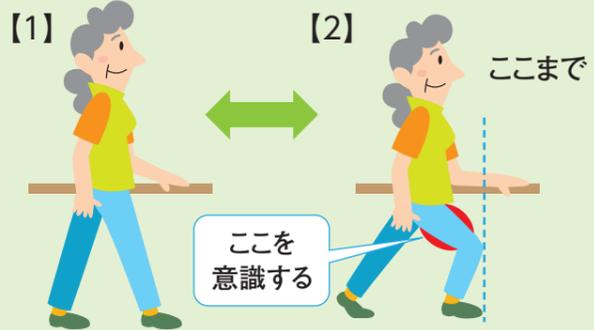
左の運動を行いながら、60秒間、声に出して計算してみましょう。

- ★2から始めて倍、倍にしてみましょう (2, 4, 8, 16...)
- ★32から順に3つおきに数えてください (32, 35, 38...)
- ★200から1ずつ引いてください。慣れたら2ずつ、3ずつ引いてみましょう。

④「太ももの筋肉トレーニング」をしながら「記憶のトレーニング」をしてみましょう。

太ももの筋肉トレーニング

※テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保して行ってください。



- 【1】で、足を前後に広げます。背すじは伸ばしてください。
- 【2】で、前足(矢印の方向)に体重をかけて、赤線の部分に意識を向けて踏ん張って3秒静止します。

記憶のトレーニング

左の運動を行いながら、次の言葉を思い出して60秒間、声に出して出来るかぎりたくさん挙げましょう。

- ★調味料の名前 (塩、砂糖...)
- ★国の名前 (ポルトガル、ドイツ、ペルー...)
- ★「秋」から連想されるもの
- ★2文字の言葉 (いぬ、ごま...)

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「コグニパック」より一部抜粋

5 お口の体操でいつまでも食べることを楽しみましょう!

出典：福岡県歯科衛生士会

お口の体操①～⑥ お食事の前の準備体操として行ってください(最初は2～3回から)

①深呼吸

鼻から息を吸って、口をすぼめて「フー」とゆっくり吐きます

②肩と首の体操



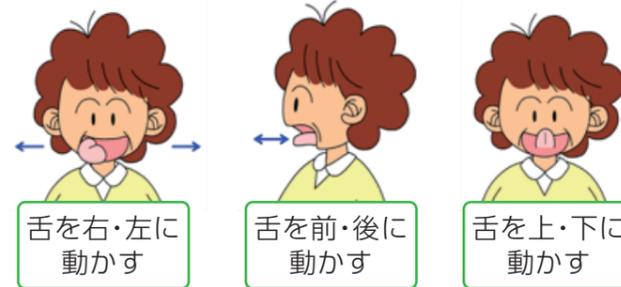
③お口の周囲の体操



④頬の運動



⑤舌の体操



⑥発声練習(はっきり・ゆっくり・大きなお口で!!)

- ①生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご)
- ②隣の客はよく柿食う客だ (となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ)
- ③生なまず生なまこ生なめこ (なまなまずなまなまこなまなめこ)
- ④東京特許許可局 (とうきょうとっきょきょかきょく)
- ⑤老若男女(ろうにゃくなんによ)

唾液腺マッサージ(お食事の前に10回ずつ)

唾液をしっかり出すために唾液腺マッサージをしてみましょう!

唾液腺の位置を確認



●耳下腺への刺激 (10回)

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。

●顎下腺への刺激 (10回)

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。

●舌下腺への刺激 (10回)

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。