

# フレイル予防手帳

---



**SENDAI**  
Diverse 4 Areas

氏名

---

健康に長生きすべ!



# フレイル予防手帳について

この手帳は、健康で自分らしく暮らしていくために、自分自身についてセルフマネジメント（自己管理）するためのものです。

日々の生活を振り返りながら、これから続けていきたいことや新たに取組んでみたいことなど、どのように過ごしていきたいか考えてみましょう。



仙台弁こけし  
いぎなしなまってる  
宮城のご当地キャラクター

この手帳は、日々の生活と活動の様子を自分で記録するために使います。  
活動に参加する時は、持ち歩くようにしましょう。



オタッシャー  
仙台市介護予防・認知症対策  
イメージキャラクター

## お役立ち情報



食べて元気に  
フレイル予防  
(厚生労働省)



お口の健康を  
保つために  
(厚生労働省)



ウォーキング  
マップ  
(仙台市)



地域の資源と  
ニーズをつなぐ  
マッチングポータルサイト  
(仙台市社会福祉協議会)

二次元コードは、スマートフォンやタブレット端末のカメラを使って読み取ります。  
表示されたものをタップすると、各ホームページを見ることができます。

# 1 | 健康長寿のための3つの柱

## フレイルとは

加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。

自分の状態に早く気づき、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。下の図を参考にしながら、身体活動、栄養・口腔機能、社会参加の3つの柱について、バランスよく取り組んでみましょう。

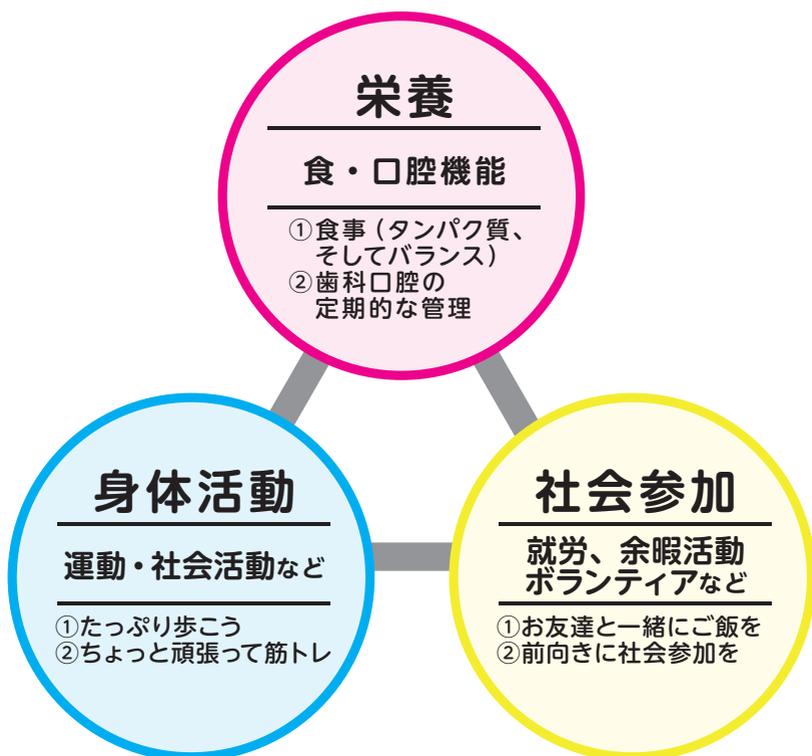


図. 健康長寿のための3つの柱（参考：健康長寿ネット）

## 2 | 過去・現在のわたし

下記の例を参考として、参加前に記入してみましょう。

(例) **過去のわたし**：仕事は国語の教師をし、山登りを70歳まで楽しんでいました。

**現在のわたし**：山登りを諦めて始めたグランドゴルフも、膝の痛みがあり厳しくなってきました。

**過去のわたし** こんなことを楽しんでいました！

**現在のわたし** 今、こんなことに取り組んでいます。

### ◆一日の過ごし方

|        | 0時   | 6時    | 12時   | 18時             | 24時        |
|--------|------|-------|-------|-----------------|------------|
| (例)    | ← 就寝 | 朝食 掃除 | 読書 買物 | 昼食 昼寝 間食 テレビをみる | 夕飯 入浴 → 就寝 |
| わたしの一日 |      |       |       |                 |            |

# 3 | わたしのプラン

続けたいことや新しく始めてみたいことなどを目標にして、その目標を達成するために取り組むことを書き出してみましょう。

## その1 わたしの目標

記入日： 年 月 日

(例) 体力をつけて、半年後に泉ヶ岳にハイキングに行く。

## その2 目標を達成するために取り組むこと

### 健康づくり

例) 朝昼晩、たんぱく質を意識した食事をとる。

### 家庭での役割

例) 朝食の準備と片づけを毎日する。

### 社会参加

例) ウォーキングサークルに参加する。

### その3 活用する教室やサービス等

#### ●サービス等

(例) フレイル予防  
応援教室

---

---

---

#### ●どんなことを

(例) 運動習慣を身に付けて、目標達成できるように  
生活を見直したい。

---

---

---

### その4 専門職からのアドバイス

#### ●アドバイス

(例) 次の日の膝の痛みに合わせて、散歩の時間を調節して  
みましょう。(〇〇事業所〇〇より)

月 日 \_\_\_\_\_

月 日 \_\_\_\_\_

月 日 \_\_\_\_\_



# 4 | 取り組みの記録

取り組みについてできたかどうか毎日確認し、日付と達成度を記入しましょう。

○: できた、△: まあまあできた、×: できなかった

【 月】

|     | 月   | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|-----|---|---|---|---|---|---|
| (例) | 1 ○ |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |

【 月】

|  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |

※こちらのページはこの取り組みの成果として、写しを事業所等から仙台市の担当課に提出させていただくことがあります。

【 月】

月 火 水 木 金 土 日

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

【 月】

月 火 水 木 金 土 日

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |



健康に長生きする秘訣は、  
「人とのつながり」を  
積極的にもつことっしょ♪



# 5 | 目標の振り返り

3ページのわたしのプランで立てた目標について、3か月後、6か月後に自己評価をしてみましょう。

## 健康づくり

3か月後                      実行度   できた   まあまあ   できていない  
\_\_\_\_\_ 月 日                      満足度   満足   まあまあ   不満足

6か月後                      実行度   できた   まあまあ   できていない  
\_\_\_\_\_ 月 日                      満足度   満足   まあまあ   不満足

## 家庭での役割

3か月後                      実行度   できた   まあまあ   できていない  
\_\_\_\_\_ 月 日                      満足度   満足   まあまあ   不満足

6か月後                      実行度   できた   まあまあ   できていない  
\_\_\_\_\_ 月 日                      満足度   満足   まあまあ   不満足

## 社会参加

3か月後                      実行度   できた   まあまあ   できていない  
\_\_\_\_\_ 月 日                      満足度   満足   まあまあ   不満足

6か月後                      実行度   できた   まあまあ   できていない  
\_\_\_\_\_ 月 日                      満足度   満足   まあまあ   不満足

取り組みを行った前後での自身の変化をまとめてみましょう。

その後、3ページのわたしのプランで立てた目標について、最終評価をしてみましょう。

記入日： 年 月 日

## ステップ1 わたしの変化

## ステップ2 わたしのプランの達成状況

達成

・

未達成

どちらかに○をつけましょう。

<終了時の達成状況>



## ステップ3 これからの生活目標

※こちらのページはこの取り組みの成果として、写しを事業所等から仙台市の担当課に提出させていただくことがあります。

# 6 | 参加の記録

サービスやサークルなど定期的な活動に参加した時に日付と印を記入しましょう。

活動場所

|          |           |           |           |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1<br>月 日 | 2<br>月 日  | 3<br>月 日  | 4<br>月 日  |
| 5<br>月 日 | 6<br>月 日  | 7<br>月 日  | 8<br>月 日  |
| 9<br>月 日 | 10<br>月 日 | 11<br>月 日 | 12<br>月 日 |

活動場所

|          |           |           |           |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1<br>月 日 | 2<br>月 日  | 3<br>月 日  | 4<br>月 日  |
| 5<br>月 日 | 6<br>月 日  | 7<br>月 日  | 8<br>月 日  |
| 9<br>月 日 | 10<br>月 日 | 11<br>月 日 | 12<br>月 日 |

## 担当の地域包括支援センター

地域包括支援センター

電話番号

—

## 仙台市 健康福祉局地域包括ケア推進課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号

仙台市役所 本庁舎6階

電話 022-214-8317 (直通)

発行 令和6年5月