

# 私の健康づくりノート

～いつまでもあなたらしく生活するために～



令和 年 月 名前 ( )

★このノートは、反対側から読むと、  
「**人生会議ノート**」となっています。

清水町

## はじめに

---

平均寿命と健康寿命は、年々延伸していますが、この2つの寿命には約10年程の差があります。この差は、介護等を受け、誰かの手を借りながら生活している期間になると言われています。

この差を埋め、あなたらしく生活できる期間を延ばすためには、日々の心がけがとて大切になります。

このノートには、あなたがいつまでもお元気で生活できるためのヒントが記載されています。まずは、「私の記録」を記載し、あなたの生活について振り返ってみましょう。その後、「私の健康目標」を立て、目標達成のために、ページを読み進めていきましょう。

あなた自身が頑張った成果は、身体に結果として返ってきます。健康寿命をのばし、あなたらしく生活するために、運動・食生活・お口の健康づくり・認知症予防・社会参加について考え、取り組んでいきましょう。

## 目次

---

<b>1. 私の記録</b>	<b>1</b>
<b>2. 健康長寿のすすめ</b>	<b>3</b>
~介護を必要としないための心がけ~	
(1) 運動について	3
(2) 食生活について	4
(3) お口の健康づくりについて	6
(4) 認知症の予防について	9
(5) 社会参加について	10
<b>3. 困ったときの便利帳</b>	<b>11</b>
(1) 相談窓口	11
(2) 介護保険のその前に	12
(3) 介護保険サービス利用の手順	13
友人・知人などの連絡先	14
もしもの場合の連絡先 家族・親族一覧	15



## 1. 私の記録

年 月 日 作成

■基本情報					
ふりがな		性別	血液型	生 年 月 日	
氏 名		男・女	型 (+・-)	明治 大正 昭和	年 月 日 ( 歳)
住 所				(電話)	

■現在、治療中の病気・受診している医療機関等について記入してください。			
病 院 名	病 名	担当医師名	電話番号

■かかりつけ歯科医について記入してください。	
歯科医院名	電話番号

■アレルギー	食品 ・ 薬剤 ・ その他 ( )
--------	-------------------

■お薬手帳をお持ちですか。 はい ・ いいえ
お薬手帳の保管場所 ( )
お薬をもらっている薬局名 ( )

■介護認定等は受けていますか。 受けている ・ 受けていない
介護度 ( )

■担当ケアマネジャー 事業所名
担当者名 電話番号

	番 号	保 管 場 所
健康保険証		
介護保険証		
年金手帳		
運転免許証		

## 私の健康目標

■運動について 【例】 毎日ウォーキングにでかけます。


■食事・栄養について 【例】 毎食野菜を食べます。


■社会参加について 【例】 毎月2回は運動教室への参加とボランティア活動を続けます。


## 2. 健康長寿のすすめ

### ～介護を必要としないための心がけ～

(1)～(5)には、介護を必要としないための心がけのポイントが掲載されています。  
読み進めていく中で、生活習慣について振り返りをしてみましょう。

#### (1) 運動について

##### ・続けたい3つのトレーニング

運動を行うと、腹筋や足の筋力がつき、転びにくくなったり、頭で考えて体を動かすので、頭にも刺激が伝わり認知症の予防にもつながります。

目安として、はじめは1日5回を目安に各運動を行います。慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

#### ① 腹式呼吸

##### ポイント

- ・吸う時は鼻から吸い、お腹を膨らませます。
- ・吐き出す時には口をすぼめて、ゆっくりとお腹から絞り出すようなイメージで細く長く吐き出します。

#### ② 下肢の筋力運動

##### ポイント

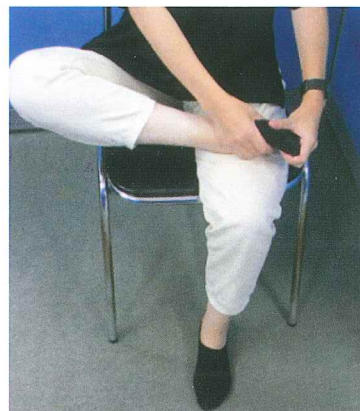
- ・椅子に背筋を伸ばして座り、足を床から上に2～3秒かけて膝とつま先が同じくらいの高さになるまで挙げ、降ろします。



#### ③ 体のバランス保持のための運動

##### ポイント

- ・椅子に座り、足を反対側の膝の上に乗せます。
- ・足指を一本ずつ曲げる、反らすを繰り返します。
- ・足首をゆっくり回します。
- ・足裏を軽く押しながらマッサージします。





## (2) 食生活について

生活機能の低下が進み、低栄養状態になると、筋肉や内臓などの働きが衰えて活動的に過ごせなくなったり、転びやすくなります。

自分で低栄養チェックができますので、実施してみましょう。

### 〈低栄養チェック〉

年 月 日 時点

#### ① ※ BMI はいくつですか？

身長	体重	※ BMI
cm	kg	

※ BMI とは…体格の目安になる指数 (身長 … 160cm は 1.6m で計算しましょう)

BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

BMI が「18.5 未満」、②で「はい」と答えた方は、低栄養状態になっている可能性があります。

※目標とする BMI

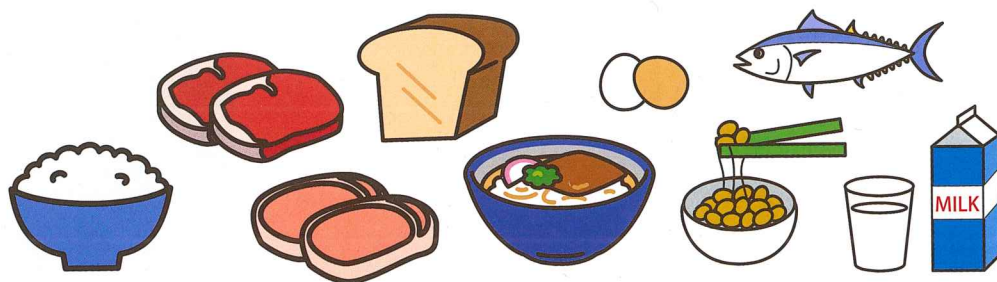
- ・ 18 ～ 49 歳 : 18.5 ～ 24.9
- ・ 50 ～ 69 歳 : 20.0 ～ 24.9
- ・ 70 歳以上 : 21.5 ～ 24.9

#### ② 半年間の中で 2 ～ 3 Kg の体重減少がありましたか？

はい ・ いいえ

#### ・低栄養を防ぐ食生活のポイント

- ・主食 (ごはん、パン、めん類) を忘れないようにし、3食規則正しく食べましょう。
  - ・主菜 (肉・魚・大豆製品・卵等) をメニューの中に取り入れましょう。
  - ・牛乳や乳製品を毎日とりましょう。
- ※病気等による食事制限がある方はそちらを優先しましょう。



低栄養予防以外にも、食生活で気をつけたいことがあります。

## ・塩分はひかえめに

静岡県東部では、県内と比較して、高血圧の方が多いというデータが出ています。高血圧等の生活習慣病が原因で脳血管疾患等の病気を引き起こすことがあります。脳血管疾患の予防には、減塩が有用であると言われています。

### 減塩のコツ

- ・味噌汁は具たくさんで塩分を控えめに
- ・外食や加工食品は控えめに
- ・むやみに調味料は使わない
- ・めん類の汁は残す
- ・香辛料、柑橘類の酸味などを利用しましょう



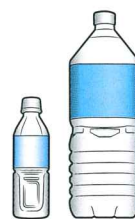
## ・脱水について

年を重ねると、水分をためておく能力が衰えたり、のどの渇きを感じにくくなり、脱水状態を起こしやすくなります。

1日に必要な水分は **2.5 リットル** と言われています。

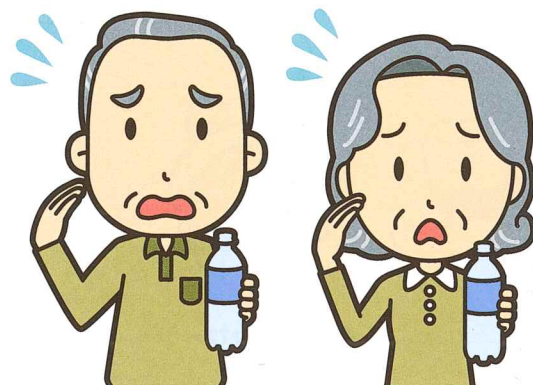
食事や呼吸をすることにより、1.3 リットルは摂取できます。

残りの1.2 リットルは意識して飲料水を飲むようにしましょう。



飲み物としては、基本的にはカロリーのない水・お茶・麦茶を飲むようにしましょう。

但し、1時間以上運動したり、汗をかいたときにはスポーツ飲料等を飲んで、脱水予防に努めましょう。





### (3) お口の健康づくりについて

#### ・毎日のお口のお手入れ方法

お口の機能が弱まると、全身の病気につながるということがわかってきました。そのため、食後の歯磨きと定期健診を受けお口の中の清潔を保ちましょう。

#### あなたのお口の状態はどうですか？

- |   |                 |
|---|-----------------|
| <p>チェック1<br/>お茶や汁物でむせることがありますか？</p>       | <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>チェック2<br/>お口の渴きが気になりますか？</p>           | <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>チェック3<br/>半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？</p> | <p>はい ・ いいえ</p> |

チェック1～3で今のお口の状態を確認したら、お口の中の健康を保つために下記の内容を行っていきましょう。

① 30秒間、音がする位にぶくぶくうがいをして、喉の筋肉を鍛えましょう

② 唾液腺マッサージをしましょう

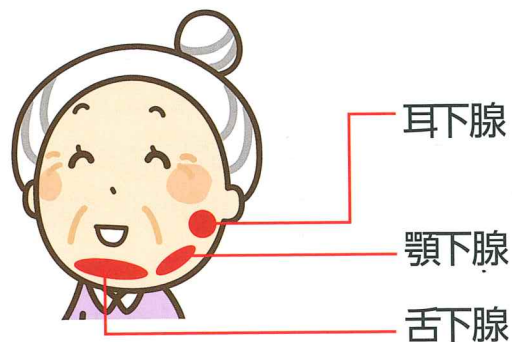
・唾液腺マッサージ

耳の後ろから舌先までの間には、  
耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの  
唾液の分泌を促す腺があります。

耳の後ろから舌先までの間を指を添う  
ように押しましょう。

※痛みや腫れがある場合などは、無理  
に行わないようにしましょう。

唾液には、消化を助けたり、  
むせにくくする働きがあります。



耳下腺マッサージ



顎下腺マッサージ



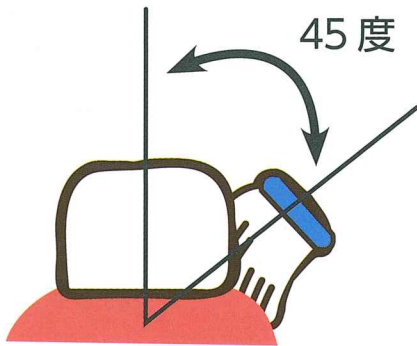
舌下腺マッサージ



その他にも③正しい歯磨きの方法をマスターし、④舌のお掃除、⑤歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯ブラシ以外の道具でお口の中を清潔にしていきましょう。また、かかりつけ歯科医を持ち、お口の中を清潔に保つだけでなく、気になることを相談するようにしましょう。

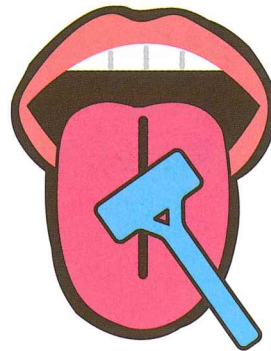
### ③正しい歯磨きの方法

歯と歯茎の間に毛先を45度くらいの角度に当て、小刻みに振動させて、軽い力で磨きましょう。



### ④舌のお掃除について

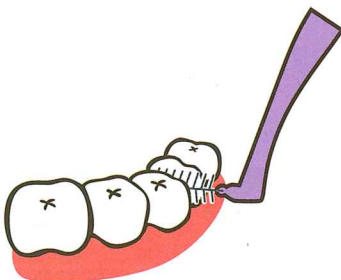
口臭予防にも最適なので、お手持ちの歯ブラシや舌ブラシを使って、奥から手前に2~3回やさしくなでましょう。



### ⑤歯ブラシ以外の道具で口腔ケア

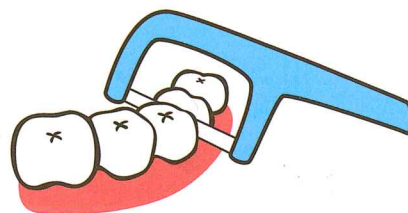
#### ・歯間ブラシ

歯と歯の間で、隙間があるところに通します。歯ぐきを傷つけないように直角に入れ、ゆっくり前後に動かしましょう。



#### ・デンタルフロス

歯と歯の間で、歯ブラシが通らない隙間に付いている歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくり前後に動かしましょう。



### ・8020 (ハチマルニイマル) とは

80歳で20本以上の自分の歯を保つことを8020と呼びます。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することが出来るといわれています。そのために、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうことが出来るよう心がけましょう。



### ・8020 が達成できなくても …

仮に8020が達成できなかった方も、しっかりと噛む事が出来るように入れ歯などを入れて口の中の状態を良好に保つことが必要です。

入れ歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛む事で、脳が活性化され、認知症のリスクを軽減出来るといわれています。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにもお口の中の健康を保ちましょう。

### ・入れ歯の必要性

歯が抜けたままになっていると、噛む力が低下したり、残りの歯に負担がかかり、噛み合わせが悪くなってきます。

入れ歯を入れると、よく噛めるようになることだけでなく、発音がはっきりしたり、口元や顔にはりが出てきます。

### ・入れ歯のお手入れ方法

- ①洗面器などに水を張る
  - ②入れ歯を外して流水下で清掃する
- ※手の平に乗せ、洗面器などの上で磨きましょう





#### (4) 認知症の予防について

日本の平均寿命は、男女共に80歳を越えています。そのため、認知症になる高齢者が増え、これからも増え続けるといわれています。では、認知症を予防するためには、どのようにしたら良いのでしょうか。



##### ① 食事で予防

- ・野菜や果物を食べるように心がけましょう。野菜や果物に含まれるビタミンC、βカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があると言われています。
- ・魚を食べるように心がけましょう。青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸には脳の神経伝達や、脳の血の流れをよくする働きがあるとされています。

##### ② 運動で予防

継続して、適度な運動を行いましょう。ウォーキング、水泳、体操等の有酸素運動を行うと脳の血流を良くし、認知症の予防に効果があると言われています。

##### ③ 社会参加で予防

外に出かけ、人と話をするすることで、脳が活性化され、認知症予防に効果があると言われています。



## (5) 社会参加について

社会参加をすることは、身なりに気を使ったり、仲間と話をしたり、体調管理に気をつけるなど、多くの良い効果があります。

清水町には、シニア世代の方を中心に活動したり、仕事を実施している団体があります。一緒に活動してみませんか？



### ・シニアクラブ

～おおむね六十歳から、どなたでも入会できます～

清水町シニアクラブ連合会は、無理なく楽しむ軽スポーツ、地域のために汗を流す奉仕活動、自分の世界を広げる趣味の活動など、幅広い活動を展開しております。

また、楽しいサークル活動「シニアクラブ趣味の会」があります。

《シニアクラブに関する問合せ》

清水町シニアクラブ連合会事務局（清水町福祉センター内）

☎ 055-981-1666

### ・シルバー人材センター

シルバー人材センターは、65歳以上の方の働く機会を設け、働きながら、健康づくりや病気の予防、生きがいを見出しながら地域の高齢者が集まって活動しています。

～ 活動内容（一例）～

植木の剪定、除草、屋内外の清掃等

《シルバー人材センターに関する問合せ》

清水町シルバー人材センター ☎ 055-973-5949



### 3. 困ったときの便利帳



#### (1) 相談窓口

##### 【65歳以上の方に対する相談窓口】

・清水町役場 福祉介護課 地域福祉係／介護保険係

清水町堂庭 210 -1

☎ 055-981-8207 / 055-981-8213

受付時間 月～金 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

・清水町地域包括支援センター

清水町堂庭 221-1 (清水町福祉センター内) ☎ 055-981-1675

受付時間 月～金 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

在宅で生活する65歳以上の方とその家族を支援する場所です。

～主な仕事内容～

なんでもご相談ください(総合相談支援)

あなたの権利を守ります(権利擁護)

さまざまな方面から、あなたを支援します(包括的・継続的ケアマネジメント機能)

自立して生活できるように応援します(介護予防ケアマネジメント)

##### 【運転免許返納のご相談】

・沼津警察署 交通第一課 免許係

☎ 055-952-0110 受付時間 月～金 9時～11時30分、13時～16時(祝日・年末年始を除く)

・高齢運転者支援ホットライン

☎ 054-250-2525 受付時間 月～金 10時～17時(祝日・年末年始を除く)

##### 【成年後見制度※の相談】

※成年後見制度については[人生会議ノート 8 ページ](#)をご覧ください。

・静岡県司法書士会

(公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート静岡支部)

電話相談 ☎ 054-289-3704 受付時間 月～金 14時～17時(祝日・年末年始を除く)

面談予約 ☎ 054-289-3700 受付時間 月～金 9時～17時(祝日・年末年始を除く)

・権利擁護センター ぱあとなあ静岡(静岡社会福祉士会)

☎ 054-252-9877

受付時間 月～金 9時～16時(祝日・年末年始を除く)

・静岡県弁護士会沼津支部高齢者相談窓口

☎ 055-931-1848 受付時間 月～金 9時～17時(12時～13時を除く)(祝日・年末年始を除く)

## (2) 介護保険のその前に

下記に該当する対象者のうち、必要と判断された方には、下記のサービスが利用できます。対象者に該当する方でサービス一覧のサービスの利用を希望する方は、清水町地域包括支援センターにお申し込みください。詳細を確認したい方には、下記の【詳細・問い合わせ】まで御連絡ください。

対象者	サービス一覧	概要
高齢者（65歳以上）のみの世帯で市町村民税非課税世帯の方	外出支援サービス	行き先を3箇所指定し、タクシーの初乗り料金を助成します。
	寝具類洗濯乾燥消毒サービス	寝具類のクリーニング代の一部を助成します。
	軽度生活援助	シルバー人材センターに依頼した家庭での軽作業に関わる利用料の一部を助成します。
	火災警報器設置	寝室等に火災警報器を設置。
高齢者（65歳以上）のみの世帯や日中高齢者のみの世帯の方	見守り配食サービス	昼食を届ける際に直接ご本人にお会いし、安否確認をします。会うことが出来ない場合には、緊急連絡先のご家族に知らせ、安否確認を行います。
	緊急通報システム設置	緊急時に対応できるシステムの設置を行います。
介護保険の要介護認定を受けている方	紙おむつ給付（要介護2以上の方で施設サービスを受けていない方）	町が指定した事業所が紙おむつをお届けします。常時、紙おむつを使用している方が対象です。
	訪問理美容サービス（要介護3以上の方）	自宅で理美容が受けられるよう、理美容院の出張料を助成します。

## 【詳細・問い合わせ】

清水町地域包括支援センター（福祉センター内） ☎ 055-981-1675

清水町役場 福祉介護課 地域福祉係 ☎ 055-981-8207



### (3) 介護保険サービス利用の手順

介護や支援が必要になったと感じたら、地域包括支援センターや役場の担当窓口にご相談しましょう。必要に応じて、介護保険の申請を勧める場合があります。下記には、介護保険サービスを利用するまでの流れを示します。

～サービスを利用するまでの流れ～

#### ①窓口に相談

地域包括支援センターや役場の窓口に相談しましょう。



#### ②要介護認定の申請

役場の窓口で介護認定の申請を行います。

##### 【申請時に必要なもの】

- ・要介護・要支援認定申請書
- ・介護保険被保険者証
- ・健康保険被保険者証（40～64歳の人の場合）
- ・訪問調査についての確認表
- ・マイナンバー（個人番号）の確認ができる書類（マイナンバーカード、通知カード等）
- ・窓口に来られる方の身元が確認できる書類（運転免許証等）



#### ③調査と審査

認定調査（ご本人の状況を確認するために全国統一の調査票を基に聞き取り確認等を実施）と主治医意見書を基に審査を行います。



#### ④認定結果のお知らせ

非該当から要介護5までの判定結果が通知されます。

## 友人・知人などの連絡先

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する



## もしもの場合の連絡先 家族・親族一覧

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する

名前	関係
現住所 〒	
連絡先	緊急連絡 <input type="checkbox"/> する



# メモ

---

## 私の健康づくりノート・人生会議ノート

初版 令和元年 9月発行 第2版 令和3年 12月発行

発行 清水町在宅医療・介護連携推進会議

問い合わせ先 清水町福祉介護課

電話 055-981-8207

表紙絵 社会福祉法人湧泉会 理事長 三井陽平 様

---