

わたしの 生き活きノート

狛江市介護予防手帳

No. _____

介護予防って？

介護予防とは、介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。

人は年齢を重ねると、活動量が減って、これまで自然にかかっていた負荷がかからなくなり、ほうっておくと心身機能の低下を招くといわれています。

そのため、皆さんがこれからも生き活き(いきいき)と過ごすためには、この介護予防に取り組むことがとても大切です。

介護予防では、何らかの「活動」に打ち込むことが効果的です。ぜひこの機会に、打ち込みたい「活動」を探し、このノートを活用して介護予防に取り組んでみてください。





KURASHI -暮らし屋さんになりたい-

私たちはシニアの課題を解決するための
不動産会社です。



株式会社 KURASHI
INDEPENDENCE KINGDOM 株式会社
代表取締役 春藤 康仁

有料老人ホームのご紹介、お住み替えなど
何なりとご相談ください。

く ろ う な し

03-3527-9674



KURASHI
— 笑顔と絆を暮らしから —

東京都中央区日本橋室町一丁目10番10号
株式会社 KURASHI
東京都知事(1)第97546号

【受付時間】10時～17時(土・日・祝除く)
Website/<http://kurashi.co.jp>
E-mail/kurashi@kurashi.co.jp



温もりある毎日。
こころとカラダの健康を。

健康運動指導士
介護予防運動指導員
チェアエクササイズ認定インストラクター
管理業務主任者
インディペンデンス フィットネス事業部

責任者 宮崎 正和(みやざき まさかず)

インディペンデンス フィットネス

INDEPENDENCE KINGDOM 株式会社
— 人生のデザインをお手伝い —

東京都狛江市岩戸北三丁目6番6号 インディペンデンスヴィレッジ成城西オフィス

介護予防教室開催のご用命は 【受付時間】10時～17時(土・日・祝除く)

03-5438-5800

ノートの使いかた

1ページ

1 わたしの記録

2ページ

2 していることや興味の確認

3ページ

3 わたしのプラン

5ページ

4 介護予防活動の記録

7ページ

5 相談の記録

12ページ

心身の状態の確認(基本チェックリスト)

13ページ

心身の状態の確認(体力測定結果)

15ページ

このノートについて

このノートは、皆さんの介護予防活動を応援するもので、皆さんがこうなりたい!という姿を目標として設定したり、活動やその効果を記録することができます。

また同じく皆さんの活動を応援する地域包括支援センター※の職員や、介護予防活動のスタッフ、地域のボランティアの方々とのコミュニケーションにも役立ちますので、ぜひ持ち歩くようにしてください。

※地域包括支援センターとは、高齢者が住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を継続できるよう設置された総合相談の窓口です。介護予防についても相談ができますので、お気軽にご利用ください。

担当の地域 包括支援センター

●中和泉・西和泉・元和泉・東和泉にお住まいの方

→あいとぴあ地域包括支援センター ☎03-5438-3565
狛江市元和泉2-35-1 あいとぴあセンター内

●東野川・西野川・和泉本町にお住まいの方

→地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎03-5438-2522
狛江市西野川2-27-3

●岩戸北・岩戸南・猪方・駒井町にお住まいの方

→地域包括支援センターこまえ苑 ☎03-3489-2422
狛江市岩戸南4-17-17



ノートの使いかた



わたしの記録 2ページ

基本情報、緊急時の連絡先、医療情報、通っている教室などを可能な範囲でお書きください。
→緊急時などに介護予防活動のスタッフなどへご自身の情報を伝えることができます。

していることや 興味の確認 3ページ

日頃行っていること、興味のあることなどを確認しましょう。
→あなたに合った介護予防の活動を探すヒントになります。

わたしのプラン 5ページ

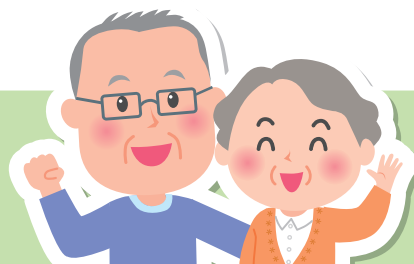
心身の状態や関心のあることを基に、生活の目標や、その達成に向けて必要な介護予防活動を考えてみてください。一人で思いつかないときは、地域包括支援センターにご相談ください。

介護予防活動の 記録 7ページ

介護予防活動や目標達成に向けた取組みの経過を記録に残しましょう。
→活動状況から、日頃の成果を確認し、励みにすることができます。

相談の記録 12ページ

何か困ったことがあれば、地域包括支援センターや介護予防活動場所のスタッフからアドバイスをもらいましょう。
→記録に残すことで、内容を振り返ることができます。



*可能な範囲でお書きください。

▶ 基本情報

ふりがな				男 ・ 女
氏名			生年月日	大正・昭和 年 月 日
住所	狛江市			
電話	自宅	()		
	携帯	()		
緊急時の 連絡先	氏名	続柄	電話	
			()	
			()	

▶ 医療情報

診断名	病医院	担当医	電話
医師からの注意事項			

▶ 介護予防等の相談窓口

※もくじを参照してください。

担当の地域包括 支援センター	<u>あいとぴあ・こまえ正吉苑・こまえ苑※</u> 電話 ()
	担当者

▶ 居宅介護支援事業所(担当のケアマネジャー)

担当の居宅介護 支援事業所	電話 ()
	担当のケアマネジャー

▶ 通っている教室・利用しているサービスなど

名称	曜日	連絡先	担当

下表の生活行為や趣味や興味のあることなどについて、現在行っているものには「**している**」に、現在行っていないがしてみたいものには「**してみたい**」に○を付けてください。

リスト以外に興味があれば、空欄を利用して記載してください。

■生活行為		
01	買い物	している・してみたい
02	料理	している・してみたい
03	掃除	している・してみたい
04	洗濯	している・してみたい
05	入浴	している・してみたい

■趣味や興味のあること		
01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい
02	俳句	している・してみたい
03	書道・習字	している・してみたい
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい
06	写真	している・してみたい
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい
08	お茶・お花	している・してみたい
09	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい
11	編み物・針仕事	している・してみたい
12	畑仕事	している・してみたい

■趣味や興味のあること

13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい
14	地域の子どもの世話	している・してみたい
15	動物の世話	している・してみたい
16	デート・異性との交流	している・してみたい
17	居酒屋に行く	している・してみたい
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい
19	友達とのおしゃべり	している・してみたい
20	将棋・囲碁	している・してみたい
21	麻雀・花札など	している・してみたい
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい
23	野球・相撲観戦	している・してみたい
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい
25	地域活動(町内会・老人クラブ)	している・してみたい
26	お参り・宗教活動	している・してみたい
27	旅行・温泉	している・してみたい
28	ボランティア	している・してみたい
29		している・してみたい
30		している・してみたい
31		している・してみたい
32		している・してみたい
33		している・してみたい
34		している・してみたい
35		している・してみたい
36		している・してみたい

していることや興味の確認(3～4ページ)、心身の状態の確認(13～15ページ)を参考に、「してみたい」「うまくできるようになりたい」ということなどを目標として、その達成に向けた取組みを考えてみましょう。

わたしのプラン

目標を立てた日	わたしの生活の目標
平成29年 4月 1日	例) 以前旅行に出かけた思い出の地「金沢」を再び訪ねてみたい。 そのために体力をつけて、自信をもって交通機関を利用できるようになりたい。
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	

一緒に考えた人

本人への エール	年 月 日	氏名
	年 月 日	氏名
	年 月 日	氏名

目標を達成するために取り組むこと	いつまでに	結果
例) ○天気がいい日は、毎朝野川沿いを30分歩く。 ○週1回の体操教室に休まず通う。	例) 9月末	できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない



介護予防活動の記録

取り組んだ介護予防活動の経過を記録しましょう。

1人での取り組み、集団活動への参加、民間事業所の活用など内容は問いません。
ぜひ積極的に取り組んでみてください。

回	日にち	行った活動	今日の一言
例	4月1日	野川周辺をウォーキング	頑張って5500歩あるいた
	4月4日	うんどう教室参加	天気がよくて気持ちよかった
1	月 日		
2	月 日		
3	月 日		
4	月 日		
5	月 日		
6	月 日		
7	月 日		
8	月 日		
9	月 日		
10	月 日		
11	月 日		
12	月 日		
13	月 日		
14	月 日		
15	月 日		
16	月 日		
17	月 日		
18	月 日		

「人間にも あったらいいな 充電器」

「狛江健康長寿いろはかるた」より

* 狛江健康長寿いろはかるた
平成28年9月 狛江市民生児童委員協議会高齢者福祉部会製作
狛江第二中学校美術部協力



回	日にち	行った活動	今日の一言
19	月 日		
20	月 日		
21	月 日		
22	月 日		
23	月 日		
24	月 日		
25	月 日		
26	月 日		
27	月 日		
28	月 日		
29	月 日		
30	月 日		
31	月 日		
32	月 日		
33	月 日		
34	月 日		
35	月 日		
36	月 日		
37	月 日		
38	月 日		

「今日もまた行くところあり 学びあり」

「狛江健康長寿いろはかるた」より



回	日にち	行った活動	今日の一言
39	月 日		
40	月 日		
41	月 日		
42	月 日		
43	月 日		
44	月 日		
45	月 日		
46	月 日		
47	月 日		
48	月 日		
49	月 日		
50	月 日		
51	月 日		
52	月 日		
53	月 日		
54	月 日		
55	月 日		
56	月 日		
57	月 日		
58	月 日		

「ひとりより 仲間作って 和気あいあい」

「狛江健康長寿いろはかるた」より



回	日にち	行った活動	今日の一言
59	月 日		
60	月 日		
61	月 日		
62	月 日		
63	月 日		
64	月 日		
65	月 日		
66	月 日		
67	月 日		
68	月 日		
69	月 日		
70	月 日		
71	月 日		
72	月 日		
73	月 日		
74	月 日		
75	月 日		
76	月 日		
77	月 日		
78	月 日		



回	日にち	行った活動	今日の一言
79	月 日		
80	月 日		
81	月 日		
82	月 日		
83	月 日		
84	月 日		
85	月 日		
86	月 日		
87	月 日		
88	月 日		
89	月 日		
90	月 日		
91	月 日		
92	月 日		
93	月 日		
94	月 日		
95	月 日		
96	月 日		
97	月 日		
98	月 日		
99	月 日		
100	月 日		

100回到達おめでとうございます!

これからもぜひ生き活きとした毎日をお送りください。
新しいノートをご希望の方は、高齢障がい課または
地域包括支援センターにお問い合わせください。

地域包括支援センターの職員、介護予防活動のスタッフなどに、介護予防活動に関する疑問や不安を相談できます。お気軽にご相談ください。

相談したいこと	アドバイス
平成29年4月1日 例) 今は体力をつけるために毎朝30分歩いているが、それは認知症予防にもなるのか？さらに効果を出すにはどうすればいいのか？	平成29年4月7日 例) 歩くことは認知症予防にも効果的です。ぜひ続けていただくとともに、そこに簡単な計算やしりとりを組み合わせることでより効果が大きくなります。参考にしてみてください。ただし事故には気をつけてくださいね。 サイン 粕江花子
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日

心身の状態の確認 (基本チェックリスト)

基本チェックリスト

NO.	質問項目	回答・点数	
■ 生活機能全般			
1	バスや電車で1人で外出しますか	0点 はい	1点 いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0点 はい	1点 いいえ
3	預貯金のおし入れをしていますか	0点 はい	1点 いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0点 はい	1点 いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0点 はい	1点 いいえ
■ 運動機能			
6	階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか	0点 はい	1点 いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	0点 はい	1点 いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0点 はい	1点 いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1点 はい	0点 いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1点 はい	0点 いいえ
■ 栄養状態			
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点 はい	0点 いいえ
12	▶身長 cm ▶体重 kg BMI＝体重(kg)÷身長(m)の2乗が18.5 未満の場合に該当	1点 はい	0点 いいえ

合計点数を項目ごとに書き入れて下さい。

結果の記入	チェック項目	該当項目	年 月 日	年 月 日
	総合(こころの状態を除く)	NO.1～20	/20	/20
	運動機能	NO.6～10	/5	/5
	栄養状態	NO.11～12	/2	/2
	口腔機能	NO.13～15	/3	/3
	閉じこもり	NO.16～17	/2	/2
	認知機能	NO.18～20	/3	/3
	こころの状態	NO.21～25	/5	/5

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させる介護予防の取り組みが大切です。

基本チェックリストは、国が定めた25項目の生活機能に関する質問票で、心身の状態を簡易に確認するためのものです。

ぜひ、継続的に結果を記録し、介護予防の取り組みにお役立てください。

NO.	質問項目	回答	
■ 口腔機能			
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1点 はい	0点 いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1点 はい	0点 いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1点 はい	0点 いいえ
■ 閉じこもり			
16	週に1回以上は外出をしていますか	0点 はい	1点 いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点 はい	0点 いいえ
■ 認知機能			
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	1点 はい	0点 いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	0点 はい	1点 いいえ
20	今日が何月何日か分からないときがありますか	1点 はい	0点 いいえ
■ こころの状態(ここ2週間)			
21	毎日の生活に充実感がない	1点 はい	0点 いいえ
22	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1点 はい	0点 いいえ
23	以前は楽にできていたことが今ではおつくうに感じる	1点 はい	0点 いいえ
24	自分で役に立つ人間だと思えない	1点 はい	0点 いいえ
25	わけもなく疲れたような気がする	1点 はい	0点 いいえ

年 月 日	点数	考えられる状態
/20	 10点以上	生活機能全般の低下
/5	 3点以上	運動機能の低下
/2	 2点	栄養状態の悪化
/3	 2点以上	口腔機能の低下
/2	 No.16に該当	外出機会の減少
/3	 1点以上	認知機能の低下
/5	 2点以上	こころの疲れ



心身の状態の確認 (体力測定結果)

体力測定があれば、積極的に参加し、ご自身の身体機能を確認してみましょう。体力の低下が見られる場合は、改善にはどのような活動がよいか地域包括支援センターにご相談ください。

測定年月日		年	月	日	年	月	日
☐ 握力		右	kg	左	kg	右	kg
☐ 開眼片足立ち		秒		左・右		秒	
☐ TUG ※1		秒				秒	
5m歩行	☐ 通常	秒		補助具(有・無)		秒	
	☐ 最大	秒		補助具(有・無)		秒	
☐ 長座体前屈		cm				cm	
☐ ファンクショナルリーチ※2		cm				cm	
☐ 連続上腕屈伸		回				回	
☐ 8の字		秒				秒	
☐ 起立時間		秒				秒	
☐ 連続立上がり		回				回	
実施機関名							

※1…TUGとはTimed Up & Goの略で、椅子から立ち上がり、3m歩行し、方向転換後元へ戻って椅子に座る動作までの一連の流れを測定するテストです。

※2…ファンクショナルリーチとは、立位姿勢をとり、上肢をできるかぎり前方へ移動させて、その到達距離を測定するテストです。

【測定結果の目安】 *厚生労働省「介護予防マニュアル改訂版(平成24年3月)」より

レベルは「5」が「非常に優れている」であり、数字が小さくなるにつれ、「苦手」な項目ということになります。

レベル	握力	開眼片足立ち	TUG	5m歩行(通常)	5m歩行(最大)
男性	1	20.9 以下	2.6 以下	13.0 以上	7.2 以上
	2	21.0～25.3	2.7～4.7	11.0～12.9	5.7～7.1
	3	25.4～29.2	4.8～9.5	9.1～10.9	4.8～5.6
	4	29.3～33.0	9.6～23.7	7.5～9.0	4.2～4.7
	5	33.1 以上	23.8 以上	7.4 以下	4.1 以下
女性	1	14.9 以下	3.0 以上	12.8 以上	6.9 以上
	2	15.0～17.6	3.1～5.5	10.2～12.7	5.4～6.8
	3	17.7～19.9	5.6～10.0	9.0～10.1	4.8～5.3
	4	20.0～22.4	10.1～24.9	7.6～8.9	4.1～4.7
	5	22.5 以上	25.0 以上	7.5 以下	4.0 以下

体力測定の
機会がない方へ

市では6月、10月、12月、2月に「うんどう教室体力測定会」を開催していますので、ぜひご利用ください。詳細は広報でご確認ください。

遺言 相続

成年後見

に関する問題解決は

多摩オアシス法律事務所

弁護士 **小松 雅彦**

におまかせください



多摩オアシス法律事務所

弁護士

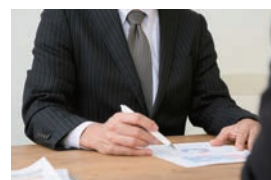
小松 雅彦

相続をめぐる様々な問題

- 遺産をめぐる、家族がもめないようにしたい、と思ったときどうすればいいでしょうか。
- あの人に多めに残したいというときは、どうすればいいでしょうか。
- 相続人ではないあの人にあげたい、というときはどうでしょうか。
- あの相続人にはあげたくない、というときはどうでしょうか。
- 財産を保全して、たくさん家族に残したい、というときはどうすればいいでしょうか。
- 葬式やお墓が心配ではありませんか。
- 自分が認知症などになった時も幸せに暮らし、人生を全うしたい、というときはどうすればいいでしょうか。

皆様のこれらのご質問にお答えします。また、相続をめぐる問題は、親族の間のトラブルであるために感情的な対立になることがあります。

円満な解決のためにお手伝いいたします。
どうぞお気軽にお問い合わせください。



ご相談の流れ

Step1.
お問合せ

お気軽にお電話、メールにてお問合せください。
(詳細な相談は面談で
お願いいたします)

Step2.
面談相談

最初30分無料。
その後は、30分ごとに
5,400円(税込)となります。
※面談相談は、必ず事前にお電話、
メールにて予約をお願いします。

Step3.
お見積り

面談相談の内容を
踏まえて、費用の
お見積りを致します。

Step4.
ご依頼

お見積りに
納得頂けましたら、
ご依頼下さい。

Step5.
契約

ご依頼者様と私の間で
委任契約書の作成。
調印を行い、委任契約
成立後、着手致します。



お気軽に
ご相談ください

☎042-444-7153

受付時間 9:30~17:30(土・日・祝日除く)

多摩オアシス法律事務所

弁護士 **小松 雅彦**

〒182-0026 東京都調布市小島町1-11-6 エンケ302号室

TEL 042-444-7153 FAX 042-444-7154

URL <http://komatsu6.com/> Mail komatsu@tamaoasis-law.com

健康寿命をのばすリハビリテーション

気力、体力、筋力、骨力、血管力を強化して
100歳を元気に自立した生活を送れるようにしましょう。

1

パワーリハビリ

(医療保険適用)



●筋力、骨力の強化運動
(一回20分)

2

有酸素運動リハビリ

(医療保険適用)



●高血圧、動脈硬化、肥満、
コレステロール値の高い方へ
(一回20分)

3

通所リハビリ

(介護保険適用) (東京都指定)



●筋力の低下、生活能力低下の方へ
短時間型(1～1.5時間)
半日型(3時間) 一日型(6時間)

4

地域密着型リハビリ

(通所型C) (介護保険適用) (狛江市指定)



●体力や筋力の衰えを感じ始めた方へ
(一回1～1.5時間)

診察時間 午前9時～12時30分 午後3時～6時30分
休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



(医) 社団 哲慶会 石倉整形外科

TEL 診療所 03-3430-2221 介護施設 03-3430-2408
〒201-0012 狛江市中和泉1-8-3 シルク狛江2F 1F BF