

🐸 令和5年度 🐸

# みちがえる手帳

～健康づくりで10歳若返ろう～



阪南市

第1版

(令和5年5月発行)

## 「基本チェックリスト」について

「基本チェックリスト」を記入することで、自分では気づきにくい心身の衰えなど、今の健康状態を知ることができます。記入できた方は該当した項目を確認してみましょう。

### ①運動機能：合計点数3点以上(問6から問10まで)

- ・足腰などの筋力が衰えているおそれがあります。生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。
- ・散歩やひざの屈伸などで足腰を鍛えましょう。



**運動のページをチェック！(p.5～p.10)**

### ②栄養：合計点数2点(問11・問12)

- ・栄養が足りていないおそれがあります。栄養不足になると筋肉が衰えたり、病気にかかりやすくなるなど全身が衰弱しやすくなります。
- ・肉や魚、大豆食品などを積極的に食べて栄養状態に注意しましょう。



**栄養のページをチェック！(p.11～p.12)**

### ③口腔機能：合計点数2点以上(問13から問15)

- ・歯や口の状態など、口腔の機能が低下しているおそれがあります。食べたり、飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。
- ・歯科医に相談してみましょう。



**口腔のページをチェック！(p.13～p.14)**

★健康づくりに関するイベントや講座の情報を  
本市ウェブサイトで発信しています。ウェブサイトへは  
「はんなん健康ガイド」で検索していただくか、  
右記 QR コードを読み取りご覧ください。



④閉じこもり：問16が「いいえ」(問16・問17)

- ・閉じこもり気味です。家に閉じこもっていると心身の機能が衰えやすくなり、全身の衰弱や認知症、うつなどを招くおそれがあります。

問17も該当している人は要注意。

- ・少なくとも週に1度は外出しましょう。

⑤認知機能：いずれかに該当(問18から問20まで)

- ・認知症は、予防と早期発見・早期治療が重要です。
- ・気になる方は、医療機関や地域包括支援センターなどで相談してみましょう。

⑥うつ傾向：2点以上(問21から問25までの合計)

- ・うつ傾向のおそれがあります。うつ病になると心身の機能が衰えやすくなります。
- ・うつ状態が続いて生活にも影響している場合は、かかりつけ医や専門医を受診してみましょう。



**つながりのページをチェック！(p.15～p.17)**

該当項目が多い場合や気になることがあれば専門職に相談しましょう。  
阪南市では月1回「ミナジレα」という検討会を行い、  
一人ひとりの生活や目標に応じてアドバイスを行っています。  
気になる方は

p.18

をチェック！

基本チェックリストは次ページへ！！



# 基本子エックリスト

No.	質問項目	回答 (いづれかに○を お付けください)
1	バスや電車で一人で外出していますか	0.はい 1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい 1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい 1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい 1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい 1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい 1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい 1.いいえ
8	15分位続けて歩いていきますか	0.はい 1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい 0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい 0.いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注)	BMIが18.4以下なら1点

13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1.はい	0.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.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)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.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前まで楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI＝体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が18.5未満の場合に該当とする。

# 元気しゃっきり教室

年齢とともにあらわれる心身の変化を放置してしまうと、寝たきりや認知症につながりかねません。

「介護がいない生活！」を目標に、運動教室を実施します。

【対象】本市在住でおおむね65歳以上の人

【内容】健康運動指導士などによる運動メニュー

【場所】防災コミュニティセンター1階

【日時】9月クール（9～11月）、1月クール（1～3月）

毎週火・木・金曜日

※祝日、防災コミュニティセンター休館日及び市指定日を除く

## 《基本コース》

本教室に参加したことがない人、または参加経験が1クールのみの人

- ・木曜日、9時30分

## 《応用コース》

「基本コース」対象の人でも申し込みできます

- ・火曜日①9時30分②10時50分
- ・木曜日③10時50分
- ・金曜日④13時30分⑤14時50分

※各コース50分程度です。

【定員】各 40 人（一人1コースまで/申し込み多数の場合は抽選）

【申し込み方法】

日時・場所等はクール開始前月の広報はんにんに掲載予定です。

※電話申し込みはできません。

※医師から運動を制限されている人は参加できません。



お問い合わせ先

阪南市健康事業準備室 072-489-4531

# こっこつゆうゆう体操

ストレッチや体操による筋力維持向上を目的としています。  
初回と最終回は体力測定をおこない、数値での効果も把握できます！

## 【対象】

阪南市内にお住まいのおおむね 65 歳以上の人

A～D コースは、実施校区（地区）内にお住まいの方に限り  
ます。

E コース（全市向け）は、お住まいの地域関係なくどなたでも  
参加可能です。※要体育館シューズ

コース		校区・ 地区	場所	1 回目	2 回目	3 回目
A	水曜日	下荘①	箱作住民 センター	5/10	5/17	5/24
B	水曜日	下荘②		9/6	9/13	9/20
C	水曜日	下荘③		11/22	11/29	12/6
D	火曜日	朝日	緑ヶ丘住民 センター	9/5	9/12	9/19
E	木曜日	全市	地域交流館	1/11	1/18	1/25



【日程】 全 10 回コース

各開催場所の日程をご確認ください（日程表参照）

【時間】 午前 10 時 00 分～ 11 時 00 分

4 回目	5 回目	6 回目	7 回目	8 回目	9 回目	10 回目
5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12
9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15
12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7
9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7
2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14

申し込み・お問い合わせ先

阪南市社会社協議会 072-429-9882

# のびのび体操

リズムに合わせてはつらつと、介護予防に取り組みませんか？各校区（地区）の住民センター等で開催しております。

## 【対象】

阪南市内にお住まいのおおむね 65 歳以上の人

①～⑥コースは、実施校区（地区）内にお住まいの方に限りま  
す。

★コース（全市向け）は、お住まいの地域関係なくどなたでも  
参加可能です。※要体育館シューズ

コース名		校区・地区	場所	1 回目
①	火曜日	朝日①	緑ヶ丘住民センター	5/9
②	火曜日	朝日②		1/9
③	火曜日	箱作①	鴻和住民センター	5/16
④	水曜日	箱作②	箱の浦東住民センター	9/6
⑤	火曜日	尾崎①	尾崎住民センター	9/12
⑥	木曜日	桃の木台	桃の木台西住民センター	1/11
★	木曜日	全市	地域交流館	5/18
				12/21

【日程】全6回

各開催場所の日程をご確認ください（日程表参照）

【時間】午後1時30分から2時30分

2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
5/23	6/6	6/20	7/4	7/18
1/23	2/6	2/20	3/5	3/19
5/30	6/13	6/27	7/11	7/25
9/20	10/4	10/18	11/1	11/15
9/26	10/10	10/24	11/7	11/21
1/25	2/8	2/22	3/7	3/21
6/15	7/13	9/21	10/19	11/16
1/18	2/15	3/14		

申し込み・お問い合わせ先

阪南市社会社協議会 072-429-9882

# はっらっヘルスアップ講座

食生活や健康づくりについて学び、自分や家族、地域のために「食を通じた健康づくり活動」に参加してみませんか。

※講座終了後は地域のボランティアとしても活動できます（希望者のみ）

【対象】本市在住の人

※定員16名（要申込み）

【時間】午後1時30分～3時

※7月19日（水）は午前10時～午後1時になります。

【場所】阪南市立保健センター

【参加費】800円（調理実習・資料代等）

【申し込み】5月24日（水）までにお申し込みください。



日時	内容
6月9日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事、ここがポイント！</li> <li>・野菜たっぷりヘルシー食生活～1日350g野菜摂取攻略法～</li> <li>・砂糖とあぶらはどのくらい含まれるの？</li> </ul>
6月14日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・明日から実践できる簡単エクササイズ(実技90分)</li> </ul>
6月22日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健口生活を送りませんか？ 歯について学ぼう①</li> <li>・保健師に相談しよう！ ～気になる健康のこと～</li> </ul>
6月28日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健口生活を送りませんか？ 歯について学ぼう②</li> <li>・自宅で食べている味噌汁って適塩？塩分濃度を測定しよう！</li> </ul>
7月5日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい献立作りにチャレンジ！</li> </ul>
7月12日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養・認知症を予防しよう！</li> <li>・低栄養を予防するために、～簡単メニューの試食～</li> </ul>
7月19日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習「みんなで楽しくヘルシークッキング」</li> <li>・コツコツ摂ろうカルシウム ～丈夫な骨で生涯元気～</li> </ul>
7月26日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交流会(簡単おやつを試食)等</li> </ul>

申し込み・お問い合わせ先

阪南市立保健センター 072-472-2800

# にこにこ健口教室

お口の健康についてのお話、ゲームや体操、アコーディオン演奏による季節の歌を通して楽しく口腔ケア体操を行います。

【対象】 阪南市内にお住まいのおおむね 65 歳以上の人  
市全域対象（どなたでも参加可）

【日程】 5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、  
10/11、11/8、12/13、1/10、  
2/14、3/13

※初回の5月10日、最終回の3月13日は、言語聴覚士による出張口腔ケアのお話と口腔ケア体操があります。ぜひご参加ください。

【時間】 午前 10 時 00 分～11 時 00 分

【場所】 地域交流館 3 階 共用会議室 3・4

【参加者の声】

○歌詞カードも毎回ただけて歌いやすい♪

○アコーディオンでキーの調整もしてくれて歌いやすい♪

○ひとりで歌うことがないので、こんな機会があって嬉しい♪

○教えていただいたお口の体操を家でも継続しています♪

○飲み込みのお話も聞けてためになりました。



歌を唱ってお口の健  
康を保ちましょう  
すこやかに、いきい  
きとした生活を送り  
ましょう♪

【講師】佐藤道信先生（ライフケア尾崎）  
ほか言語聴覚士



申し込み・お問い合わせ先

阪南市社会福祉協議会 072-429-9882

# いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は椅子を使い、手首、足首に重りを巻き、DVD を見ながらゆっくりと体操することで筋力アップをめざす体操です。何歳の人でも、体力に自信のない人でも参加でき、地域の皆さんが希望する場所で自主的に体操を行うことができます。

始めるには条件がありますので、詳しくは下記にお問い合わせください。



↑ 阪南市ホームページに  
実施しているグループや  
詳細を掲載しています。

お問い合わせ先

阪南市介護保険課

072-489-4526

尾崎・東鳥取地域包括支援センター

072-493-2304

西鳥取・下荘地域包括支援センター

072-447-6428



# 介護予防拠点



介護予防拠点とは・・・

子どもから高齢者までが、気軽に通える身近な場所で、運動や脳トレ、健康についての活動を実施する「通いの場」です。

## ・いきいき交流センター

場 所 自然田 1880 番地の 5

連絡先 NPO 法人阪南シニアベンチャークラブ

TEL072-471-6575

## ・えぷろんの会

場 所 光陽台 1 丁目 16 番 10 号（総合体育館前）

連絡先 NPO 法人くらしのたすけあいえぷろんの会

TEL072-473-6606

## ・おざきエーライン

場 所 尾崎 71-1（万代尾崎店前）

連絡先 一般社団法人リュウ

TEL080-9282-8212

## ・はこつくりエーライン

場 所 箱作 331 サンヒルズ箱作 103 号

連絡先 一般社団法人リュウ

TEL070-4446-6363

# 地域回想法教室

しゃべって、笑って、脳いきいき化！

他人との交流や新しいことにチャレンジし生活に充実感を得ることが介護予防・認知症予防につながります。手先や体を動かし、懐かしいお話をしながら脳を「いきいき」させましょう！

【対象】 阪南市内にお住まいのおおむね 65 歳以上の人  
市全域対象（どなたでも参加可）

【定員】 20名（要申込み）

※各開催日の前日までに申し込み先までご連絡ください

【日程】 9/20（水） 10/18（水） 11/15（水） 全3回

※1日だけの参加も可能です

【時間】 午後 1 時 30 分から 3 時

【場所】 地域交流館 2 階 共用会議室 1・2

【参加費・材料費】 無料

【内容】 回想法を用いて編み物や折り紙等、手先を動かしながら脳の活性化や認知症予防、閉じこもり予防に取り組む教室となっています。

【講師】 回想法ボランティアグループ「スイートピー」

申し込み・お問い合わせ先

阪南市社会福祉協議会 072-429-9882

# 阪南市自立支援型地域ケア会議 ～ミナジレα～

阪南市では、介護サービスを受けられている方でもいない方でも、いつまでも元気に住み慣れた地域で生活ができるように各分野の専門スタッフと一緒に、自立支援型地域ケア会議（ミナジレα）を開催しています。会議では、ADL(日常生活動作：食事、トイレ、歩行など)や、IADL(応用的な動作：買い物、調理などライフスタイルを反映する動作)等の助言が受けられます。その内容を1枚のシート（アドバイスシートp.20参照）にしてお渡しし、生活をより良くするきっかけとなるような支援を行っています。

## 【対象】

・40歳以上の方で「要介護認定を受けられている方（申請中含む）」および「事業対象者※」

※事業対象者：従来の総合事業対象者のほか、過去一年間に基本チェックリスト（p.1～p.4）の基準に該当した者（本事業のみの取扱い）

- ・本人の同意がある
- ・自立に向けて意欲がある（〇〇ができるようになりたい！など、明確な目標があると望ましいです）

※自立を阻害する重度の症状や医療的な治療が優先されると思われる症状を有する場合は一度問い合わせ先までご相談ください。

## ★会議に参加する方々★

- 理学療法士・作業療法士：生活の中の基本動作（立ち上がり・立位保持・歩行など）の維持や改善・悪化防止などの観点から助言、相談が行えます。
- 言語聴覚士もしくは歯科衛生士：お口の中の衛生状態や歯（義歯等）の状態、食べ物を噛むこと・飲み込むことなどのお口の機能を健全に保ち、口腔ケアや安全な食べ方を支援する観点からの助言や相談が行えます。
- 管理栄養士：日常生活を営む上で基本となる食事について、適切な栄養摂取といった観点からの助言や相談を行えます。
- 地域包括支援センター職員・ケアマネジャー：自立に向けた地域資源の活用や必要に応じて介護保険のサービスに関する助言や相談が行えます。
- 保健師・看護師：病気の症状や薬の管理、日常生活の状況などの観点からの助言や相談が行なえます。

お問い合わせ先

阪南市介護保険課

072-489-4526

尾崎・東鳥取地域包括支援センター

072-493-2304

西鳥取・下荘地域包括支援センター

072-447-6428

ミナデジレイアルファ  
**Minade jirei a [Light] からのアドバイス**  
(阪南市自立支援型地域ケア会議)

・長期目標：以前のように友人と旅行に行く

・短期目標：教室でやってる体操を家でもできる

〇〇 サマ  
実践シテ  
クダサイネ…



### ◆身体活動・運動面でのアドバイス

- ◎「運動楽C教室」は個別的な運動の指導もしてくれます。生活でお困りな動作に必要な筋力を維持するための体操を教えてもらうとよいでしょう。
- ◎お家ではスリッパを履いているとのこと。スリッパは踵（かかと）が浮きやすく、脱げやすいため、すり足になりがちです。つま先が上がらないとつまずきやすく転倒に繋がります。足にフィットし脱げにくいルームシューズの使用も考えてみてはどうでしょう。

### ◆栄養・食生活面でのアドバイス

- ◎BMI（体格指数）が高めです。夕食後にたべているおやつはなるべく量を決めて、食べ過ぎないように、注意しましょう。
- ◎なるべく毎日たんぱく質をとりましょう。たんぱく質は肉よりも魚を多めにとるよう心がけるとよいです。特に青魚はDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く動脈硬化や心臓病、がんの予防につながり、認知症の予防効果も期待できます。

### ◆歯・口腔面でのアドバイス

- ◎口臭の原因の一つに「口の渇き」があります。年齢とともに口の周りの筋力が低下し、口が開いた状態が多くなると、口の中が乾きやすくなります。口が乾いて唾液の量が減ると、むし歯や歯周病になりやすくなります。お口の体操（別紙：パタカラ体操やあいうべ体操など）や根菜類や海藻類、干物（乾物）などしっかり噛むものを食べると、唾液の量が増え、お口の筋力アップにもつながります。こまめな水分摂取（お口の乾燥防止、熱中症や脱水の予防）も大切です。
- ◎歯科に定期的に通われているのは◎。義歯の使用がなくても、定期的な歯や口腔のメンテナンスは重要です。続けていきましょう。

問い合わせ：阪南市役所 介護保険課 ☎072-489-4526



# 地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるように、介護、保健、医療、福祉などのさまざまな相談を、包括的に支援を行う機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携をとりながら、「チーム」となって支援を行います。

## 尾崎・東鳥取圏域

阪南市尾崎・東鳥取地域包括支援センター

(社会医療法人 生長会)

所在地：阪南市下出57-4 尾崎ハーブビル1階

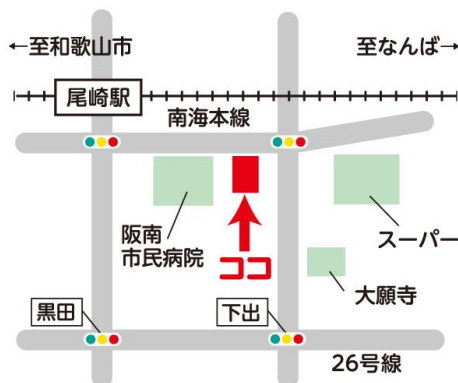
最寄り駅：南海線尾崎駅より徒歩3分

開所日時：月～土曜日 8時45分～17時15分

※日曜、祝日及び年末年始は閉所

(緊急時は電話転送により対応可)

電話：072-493-2304



## 圏域について

○尾崎・東鳥取圏域…尾崎町1丁目～8丁目

下出・黒田・鳥取中・石田・自然田・桑畑  
さつき台・緑ヶ丘・和泉鳥取・山中溪

○西鳥取・下荘圏域…新町・鳥取・光陽台・鳥取三井・舞

貝掛・箱作・南山中・箱の浦・桃の木台

## 西鳥取・下荘圏域

阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター

(社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会)

所在地：阪南市箱作 3515-7

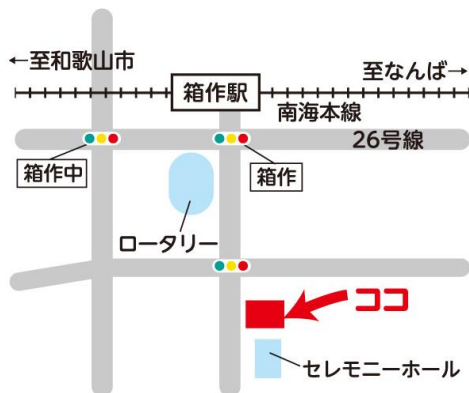
最寄り駅：南海線箱作駅より徒歩4分

開所日時：月～土曜日 8時45分～17時15分

※日曜、祝日及び年末年始は閉所

(緊急時は電話転送により対応可)

電話：072-447-6428



# 健康記録表

日時	体温	血圧	症状なし	発熱以外の症状 (該当症状に○をつけてください)
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	°C	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐