

人生100年時代

健康であることが価値になる



元気なうちから 若いうちから
フレイル予防

体や心の衰えは予防できます。
やりたいこと、好きなことを続けていくために、
今できることから始めましょう。

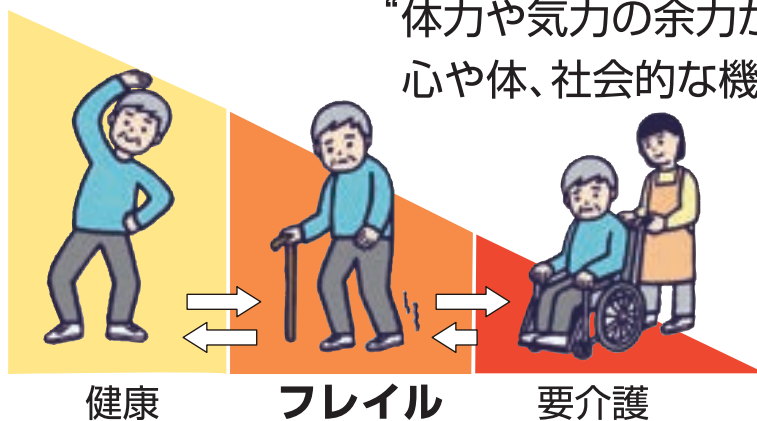
認知症のチェックをしてみませんか？



“認知症は自分には関係ない” そんなふうに思っていないですか。
認知症は誰でもなりうるもので、決して他人事ではありません。
『兵庫県版認知症チェックシート』は、認知症の可能性についてご自身
やご家族などの身近な方がチェックすることができます。

認知症チェックシートは12ページへ

フレイルとは？



“体力や気力の余力が減り、
心や体、社会的な機能が低下した状態” のこと

長期間放っておくと

要介護状態 になる

危険性が高くなります。

中年期と高齢期の違い

	中年期	高齢期
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意
お口	むし歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	口腔機能低下の予防 (咀嚼・えん下)

東京都健康長寿医療センター発行「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」より改変

思い当たる方は要注意



- ✓ この半年くらいの間に
体重が減った



- ✓ 横断歩道を青信号の間に
渡れなくなった



- ✓ 外出しない日が一週間
以上続くことがある



- ✓ ペットボトルの
ふたを開けるのが
大変だ

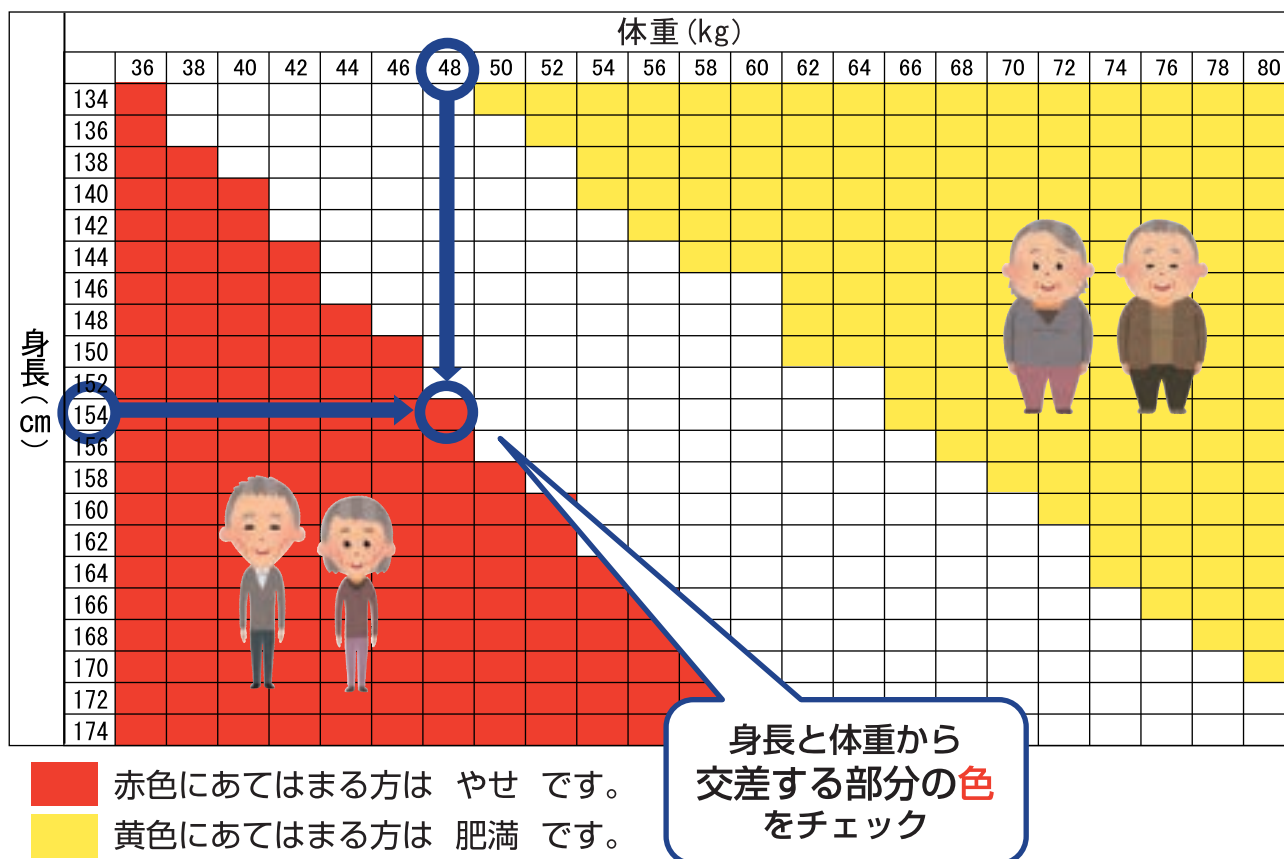


- ✓ 1日の食事回数は
1～2回のことが多い

1 体重減少に要注意

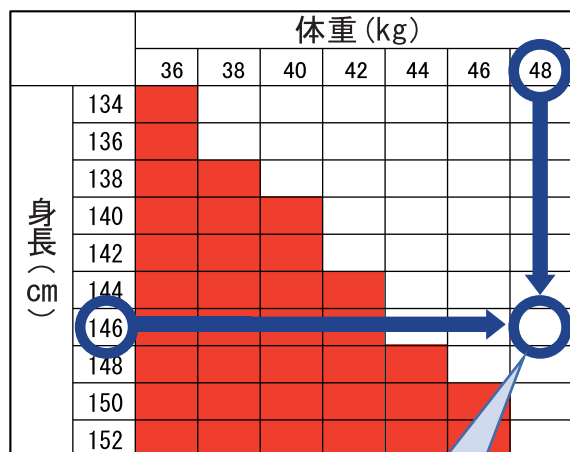


体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。
低体重（やせ）になっていないか、**毎月1回** 下の表で確認しましょう。
赤色に近づいたら、フレイルに注意です。

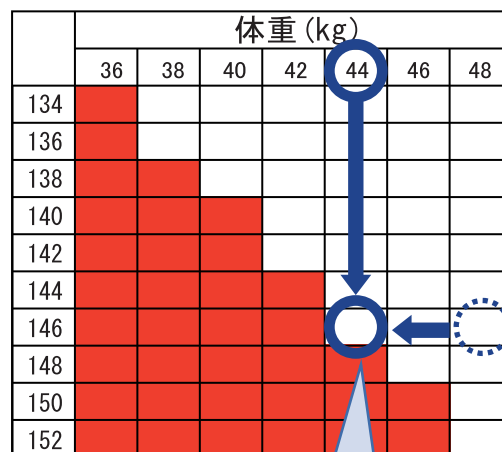


表の見方

私は、身長146cm。体重は48kg。



体重が44kgになっていた…。

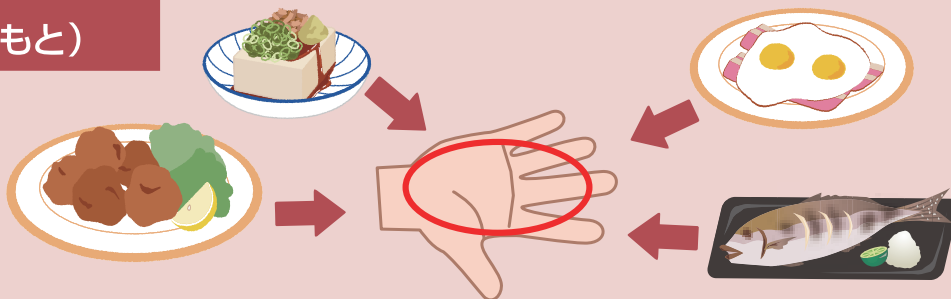


2 1日3回、3つの皿をそろえて食べる

1回に食べる目安量を参考に、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう（医師の指示を受けている方は、指示を優先します）

主菜（体をつくるもと）

1回の目安
片手1杯



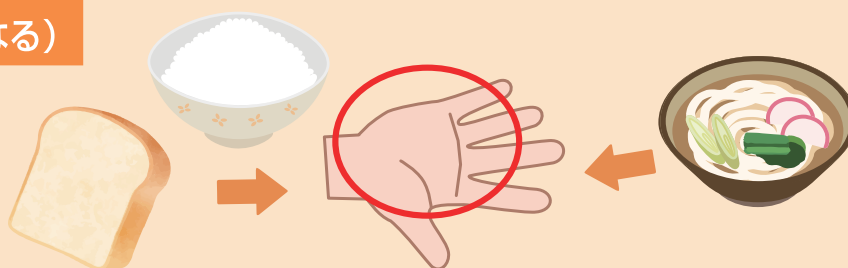
副菜（体の調子を整える）

1回の目安
片手1杯
(生は両手1杯)



主食（体を動かす力になる）

1回の目安
片手1.5杯



ボロネーゼソース de 簡単ドリア

材料（2人分）

- ・ボロネーゼソース 1袋
- ・蒸し大豆1袋（100g）
- ・スライスチーズ 4枚
- ・ほうれん草（冷凍）200g
- ・ごはん 300g
- ・こしょう 少々

1人分の栄養量

エネルギー	517kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	18.3g
炭水化物	71.8g
食塩相当量	2.3g
野菜量	100g

1 冷凍のほうれん草は、ザルに入れて熱湯をかけ、水で粗熱をとり水けをしぼっておく。

2 ボウルに温かいごはん、ボロネーゼソース、蒸し大豆を入れ、こしょうを少々加え、全体をよく混ぜておく。

3 2を耐熱容器に入れて、スライスチーズとほうれん草をのせたら、オーブントースターで7分位、チーズに軽く焼色がつくまで焼くと出来上がりです。
*焼き上がりは器が熱くなっているので、気を付けて取り出してくださいね。

大豆の食感も楽しい

温かいごはんソースは混ぜやすいです。
ごはんが冷たい時は先にごはんを温めてね。



3 たんぱく質をしっかりとろう

フレイル予防、改善のため、特に重要な栄養素がたんぱく質です。
たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

1日に必要な
たんぱく質の量

筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1.2～1.5g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は72～90gです。

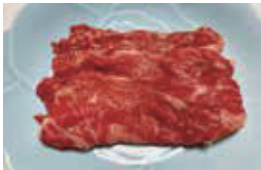
筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は60gです。

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方は
かかりつけ医に相談しましょう

食品に含まれるたんぱく質量の目安

20g  切身魚 (100g切身)	20g  まぐろ・かつお (約80g)	2g  しらす干し (大さじ2:約10g)	20g  牛肉ロース (約100g)
20g  豚ロース肉 (約100g)	23g  鶏ささみ肉 (2本:約100g)	16g  鶏もも肉 (約100g)	6g  卵 (Mサイズ1個:約50g)
7g  木綿豆腐 (約100g)	7g  納豆 (1パック約45g)	6g  牛乳・豆乳 (1杯:200ml)	4g  ごはん (一膳:150g)

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

日本食品標準成分表 2020 参照

運動に合わせて、しっかりと栄養をとることが、とても効果的なフレイル予防、改善になります。

食品・料理に含まれる

たんぱく 質量	食 品	主 食
25g		 27 親子丼  27 お好み焼(豚)
20g	 20 牛ロース(100g)  20 魚大1切れ  20 鮪刺身(80g)  20 豚ロース(100g)	 24 鍋焼きうどん  22 ビーフカレーライス
15g	 16 鶏モモ(100g)  20 サラダチキン	 17 焼きそば  16 月見うどん  15 ピザトースト
10g		 13 ちらし寿司  13 卵サンド
5g	 7 納豆1パック  7 木綿豆腐(100g)  6 牛乳(200ml)  6 卵1個	 6 いなり寿司2個
	 4 ご飯1膳(150g)  2 しらす干し(大さじ1)	

たんぱく質量の一覧表

主 菜	副 菜	
21  ぶり大根		
17  豚生姜焼き		
16  麻婆豆腐		
16  チキンカツ		
14  ぎょうざ		
14  さわら塩焼		
	12  肉じゃが	
9  茶碗蒸し	9  五目豆煮物	
8  高野豆腐含め煮 (1個分)	8  ツナサラダ	9  肉まん
7  だし巻き卵	6  豚汁	7  ホットケーキ
6  焼鶏 ねぎみ	6  ほうれん草白和え	7  ミルクココア
	4  じゃこおろし	5  カステラ(2切)
		5  ヨーグルト
		4  プリン
		3  わらびもち
		3  アイスcream

女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド」引用
(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

4 賢い食生活の整え方

ごはんを食べましょう



ごはんは、身体を動かすために必要なエネルギーの源です。腹持ちがよいのも特長。一日3回、3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえてしっかり食べましょう。

炊飯ができれば、経済的です。おにぎりを多めに作って冷凍しておくのもよいでしょう。ただし、無理は禁物。

食事づくりを負担に感じる場合は、市販のおにぎりやお弁当、宅配サービスも上手に活用しましょう。

栄養価アップの工夫



バランスの良い食事を、毎日続けることはなかなか大変です。ついつい食事の準備や食べることがおっくうになり、食事が単品のみになってはいませんか。

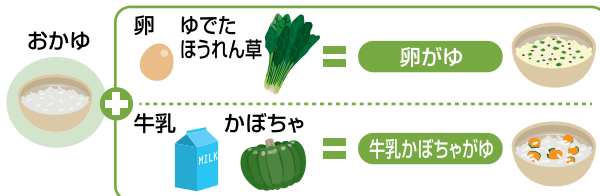
手軽に栄養価をアップさせる食品は色々あります。無理のないところからはじめてみましょう。

①手軽に食べられる工夫をする



おかゆにプラスで栄養アップ！

食べられる量が減っても、おかゆに卵や野菜を加えてみましょう。間食に牛乳を飲むなど、少しの工夫で栄養価をアップできます。



公益社団法人 兵庫県栄養士会 ホームページより引用

②旬の野菜で栄養価アップ

旬の野菜はお財布にもやさしく、栄養価も高いものがたくさんあります。旬の野菜を使ったレシピなどが紹介されています。

農林水産省「野菜を食べよう」プロジェクト

検索



5 毎日食べてる？10の食品

10の食品点検表

10の食品群それぞれについて

- 「1回でも食べた」……… ○を右の欄に記入
- 「今日は食べていない」……… 何も書かない

【記入例】

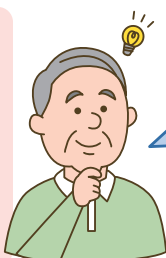
※主食は点数に含みません。

食品群	食品	8/4	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺	○							

⑤ 魚	魚・貝、加工品	○							
⑥ 油	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○							
⑦ 肉	肉、加工品								
⑧ 牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ								
⑨ 野菜	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、 かぼちゃ等)	○							
⑩ 海藻	わかめ、ひじき、 昆布、のり等								
⑪ いも	じゃがいも、里いも、 さつまいも等	○							
⑫ 卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)								
⑬ 大豆	豆腐、納豆等	○							
⑭ 果物	りんご、みかん、 いちご、バナナ等								
合計		5							

1日の合計点数から、判定します

- 7点以上 この調子
- 4～6点 あと一息
- 3点以下 フレイルに要注意



5点…あと一息か。
今日は○がつかなかった
肉、牛乳、海藻などを
明日食べるようにすれば
いいのか！

\\ そのとおりです //



6 しっかり食べるためには歯が大切

あなたはオーラルフレイル？ チェックしてみよう

オーラルフレイルとは、「健常な口の状態」と「口の機能低下」との間にある状態のことです。5項目のうち、2項目以上あてはまるとオーラルフレイルに該当します。



一般社団法人 日本老年医学会／一般社団法人 日本老年歯科医学会／一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

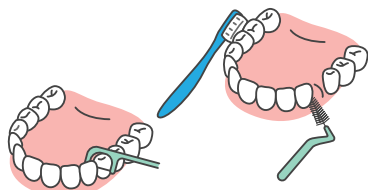
オーラルフレイルをそのままにすると、将来のフレイル、要介護認定、死亡リスクが上がります。

自分の歯を残して、オーラルフレイルを予防するために

自分でできる予防

毎日の歯と口のケア

- 寝る前の丁寧な歯みがき



- 朝食前のうがいと舌みがき



お口の若返り作戦

- 口の周りの筋力UP
(会話や歌など)



- かむ力と飲み込みを元気に



歯科でできる予防

かかりつけ歯科医に相談

- 痛みがなくても定期健診を



- プラークや歯石の除去



今日から
できる

お口の簡単トレーニング

新生活習慣！食前に行いましょう！

はっきり「パパパパ」「タタタタ」

「カカカカ」「ララララ」と、できるだけ早口で声に出してみてください！
一息で何回言えますか？

動画と一緒にパタカラ体操



動画

元タカラジェンヌによる
「若ガエルパタカラ体操」
[2分30秒]

 くちびるを 破裂させるように 	 舌の先を 歯切れよく 	 舌の奥をのどに 押し付けるように 	 舌の先を クルクルまわして 
 上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる	 舌の先 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる	 舌の奥 機能低下 飲み込みが 難しくなる	 舌を反らせる 機能低下 食べ物を 丸められなくなる
「パ」 唇を開け閉めする 力を強くします。	「タ」 舌の先の力を 強くします。	「カ」 舌の奥の力を 強くします。	「ラ」 舌を巻く力を 強くします。

(出典：健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトより作図、一部改変)

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！

お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK

 	 	 	 
「あ〜」 と 声を出しながら 口を大きく開いて 1秒キープ	「い〜」 と 声を出しながら 口を横に広げて 1秒キープ	「う〜」 と 声を出しながら 口をすぼめて 1秒キープ	「べ〜ッ」 と 舌を少し強めに 前下に出して 2〜3秒キープ

(出典：「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案「あいうべ体操」より作図、一部改変)



お食事の困りごとで相談がある方は、
兵庫県栄養士会 栄養ケア・ステーションまでお問合せください。

よく
むせるなあ…

噛むことや
飲み込むことに
問題が
あるのでは？



最近急に
やせた
ような…

好きなものばかり
食べてるけど、
大丈夫かな！

食欲が
わからない…

食べやすい食事、
調理の工夫を
知りたいわ。



減塩の工夫を
知りたいけど…。



食べやすい
調理の工夫

献立作りの
ポイント



太ってきた方への
アドバイス



公益社団法人 兵庫県栄養士会 栄養ケア・ステーション

受付時間：月～金曜日の9時半～17時
(祝日、年末年始を除く)

TEL 078-251-5311 / FAX 078-262-6645

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

えっ?! 炊飯器でできちゃうの～? 炊飯器 de パエリア



出来上がり写真はお茶碗3杯分です。

1人分の栄養量

エネルギー	563kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	14.8g
炭水化物	87.4g
食塩相当量	3.6g
野菜量	150g

※オリーブオイルがあれば混ぜる
時に回しかけるとつやが出ます。
なくても大丈夫。

材料 (2人分)

- ・焼き鳥缶 1缶
- ・魚肉ソーセージ 1/2本 (37.5g)
- ・ちくわ 1本 (30g)
- ・たまご 1個
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・3色パプリカ (冷凍) 150g
- ・きざみ油揚げ 30g
- ・コンソメ 大さじ1
- ・米2合

- 1 米をとぎザルに上げ水切りする。魚肉ソーセージとちくわは、5mm角に切る。焼き鳥缶はフタを開けておく。(汁も使います)
- 2 炊飯器に水切りした米を入れ、2合の目盛より少なめの水を入れます。コンソメ、ケチャップ、焼き鳥缶の汁を入れてかき混ぜる。
米の上にパプリカ、魚肉ソーセージ、ちくわ、きざみ油揚げ、焼き鳥缶をのせ、卵を割り入れます。
- 3 炊き上がったら全体を混ぜ、塩コショウで味を調える。

8 認知症ってなに？



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、**生活するうえで支障が出ている状態**（およそ6カ月以上継続）を指します。記憶、見当識障害（今がいつか（時間）、ここがどこか（場所）がわからなくなる状態）、理解・判断力の低下などの症状が現れます。

自分でできる認知症の気づき「兵庫県版認知症チェックシート」をやってみましょう。

■ 最近1カ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。（該当項目に○）チェックしたのは（ご本人・ご家族等）

NO.	質問内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることはありませんか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることはありませんか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

NO.	質問内容	1点	2点	3点	4点
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理 または惣菜を購入して準備することができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量飲むことはできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
16	入浴は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声かけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声かけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声かけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声かけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なく できる	見守りや 声かけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
21	家のなかでの移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声かけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
小 計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()

DASC®-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療
センター研究所※兵庫県が、補足説明を追記

NO. 1～21 (21項目) の合計点

点 / 84点

**NO.1～21の項目の合計点が、「31点以上」の場合は、
認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。**



かかりつけ医や認知症相談機関を受診してください。

※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、
その他相談窓口にご相談ください。

※ご自身、ご家庭でチェックしたものは、あくまで参考として、ご活用ください。

認知症チェックをしたら、かかりつけ医などに相談を。

早期に認知症と診断されれば、**服薬等で進行を遅らせたり、
認知症とともに人生を歩む準備**ができます。

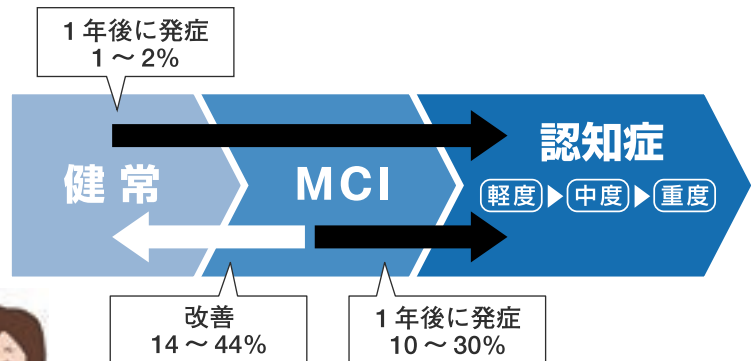
認知症チェックをして気になることがあれば、**かかりつけ医・
認知症相談医療機関や認知症相談センター等**（15ページ参照）
に相談してください。ご家族や身近な方に認知症を理解してもら
い、自分の能力を補う方法を見つけ出すなど、できるだけ自分ら
しく安全・安心に暮らす方法を一緒に探していきましょう。



認知症が治ることがある？「発症が遅れる」ことがある？

認知症を発症する前に予備群の状態（MCI：正常から認知症への移行状態）があります。この予備群の段階で適切に対応すれば、認知症への移行を予防したり、遅らせたりすることが可能です。

症状が進んで日常生活に支障を来す前に、早期にMCIに気づき、対策を行うことで症状の進行を阻止することがとても大切です。



POINT

- 早めに医療機関を受診すること
- 良い生活習慣を心がけること

認知症予防習慣のポイントとコツ 「植木市(うえきいち)だ」

(出典：ランセット他)

1 う 運動習慣

- ☐ 1週間に90分以上の運動習慣がある
- ☐ 毎日、体を動かすことを意識している
- ☐ 筋力アップ運動に取り組んでいる



2 え 栄養バランス・お口の健康

- ☐ バランスの良い食事を考えて食べる
- ☐ やせすぎに注意している
- ☐ 歯の健康を意識している、かかりつけ歯科がある



3 き 休憩・リラックス・睡眠

- ☐ 7時間程度の質の良い睡眠がとれる
- ☐ うつに気をつけている
- ☐ 自分のストレスを発散できる方法がある



4 い 生きがい・趣味・社会交流

- ☐ 新しい事にチャレンジしたり多くの趣味に取り組んでいる
- ☐ 社会活動など社会とつながる機会がある
- ☐ どんな困ったことでも相談できる・頼れる人がいる



5 ち 知識・正しい理解

- ☐ 認知症かも？と気になった時の相談先を知っている
- ☐ 認知症サポーターである



6 だ ダメージを減らす

- ☐ 難聴は早期にケア・改善(受診・補聴器など)している
- ☐ 節酒・禁煙に努めている
- ☐ 身近なかかりつけ医があり体調の相談・対処ができている



「認知症かな？」と気になった時は？【医療機関の受診方法】

「認知症かな？」と気になり、相談・受診したい方は、かかりつけ医などの身近な**認知症相談医療機関**にご相談ください。

認知症を早期に発見し、早期に対応するためには、日常受診している「かかりつけ医」の役割が非常に重要です。また、認知症に関する相談・受診ができる医療機関を「認知症相談医療機関」として周知しています。

かかりつけ医がない場合等は、「認知症相談医療機関」をご活用ください。



認知症のことをいろいろ相談したいときは？



- 「認知症かなと不安だけど、受診した方が良い？」
- 「家族は心配しているけど、本人は受診したくないと言っている…」
- 「認知症と診断を受けたけれど、これからの生活が不安。」 など

こんな時は「認知症相談センター」があります

認知症相談センターとは、若年性認知症も含めた**身近な認知症の相談窓口**です。認知症の相談窓口として、必要に応じて医療機関につないだり、介護サービスや成年後見制度などの利用支援を行ったりします。県内各市町に設置されていますので、お住まいの市町の窓口にご相談ください。



認知症相談センター
一覧は県のホームページから確認できます。

兵庫県 認知症相談センター

その他に相談できる窓口

兵庫県民総合相談センター

介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法などに関する相談窓口です。

窓 口	相談日	相談時間
認知症・高齢者相談	家族の会 会員による相談	月・金曜 10:00～12:00
	看護師等による相談	水・木曜 13:00～16:00

- 家族（自分）が認知症と診断を受けたが、気持ちが整理できない。
- 認知症なのかも…。どうしたらいいの？
- なぜ、私が介護しないといけないの。しんどい。誰かに聞いてほしいなど。

※電話番号はおかけ間違いのないようにお願いします。
※相談日は年末年始・祝日を除く。

TEL

078-360-8477

ひょうご若年性認知症支援センター

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代でご本人だけでなく、家族の生活にも影響します。

相談日	相談時間
月～金曜	9:00～12:00／13:00～16:00

- 若年性認知症って？ 診断を受けたが、どうしたら…など

※電話番号はおかけ間違いのないようにお願いします。
※相談日は年末年始・祝日を除く。

TEL

078-242-0601



- 作 成 兵庫県保健医療部健康増進課
- 問合せ先 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1 TEL.078-341-7711（代表）

06 保 P2-060A4