



仙台市

フレイル予防手帳

検討中

氏名

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)

6 | 参加の記録

この手帳について

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。

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。



お役立ち情報

QRコードを貼付予定

活動場所【 】

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

活動場所【 】

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

事業に参加し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。

<事業終了時の達成状況>

ステップ3 これからの生活目標

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。

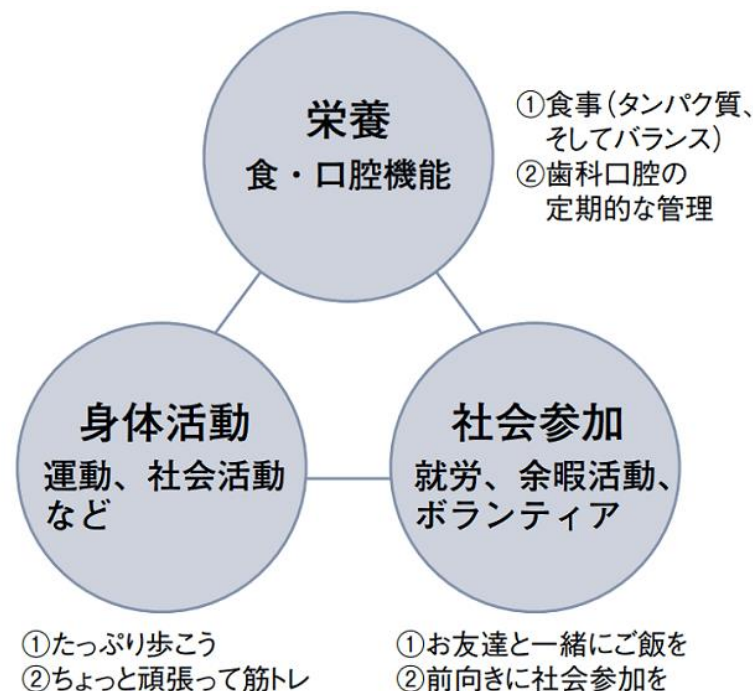


図. 健康長寿のための3つの柱(参考:健康長寿ネット)

2 過去・現在の私

下記の例を参考として、参加前に記入してみましょう。

(例)過去の私: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。

現在の私:膝の痛みがあり山登りは諦めましたが、70歳からグラウンドゴルフを始めました。

<過去の私> こんなことを楽しみにしていました！

<現在の私> 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 洗濯・掃除	畑仕事	昼食 昼寝 お茶飲み	夕飯 入浴	就寝
私の一日						

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>

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
 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>

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
 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>

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
 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

【 月】

【 月】



健康に長生きする秘訣は、
「人とのつながり」を積極的にもちことチャー！

3 | 私のプラン

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必要な取り組みを書き出してみよう。

その1 私の生活の目標

記入日： 年 月 日

(例) 歩ける距離を伸ばして、半年後に東京の孫に会いに行く。

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) 2日に1回は掃除機をかける。

<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

●職種

(例)理学療法士

●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。

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てみましょう。

○:できた、△:まあまあできた、×:できなかった

【 月】

【 月】

※このページは事業の成果として、写しを担当課に提出させていただきます。