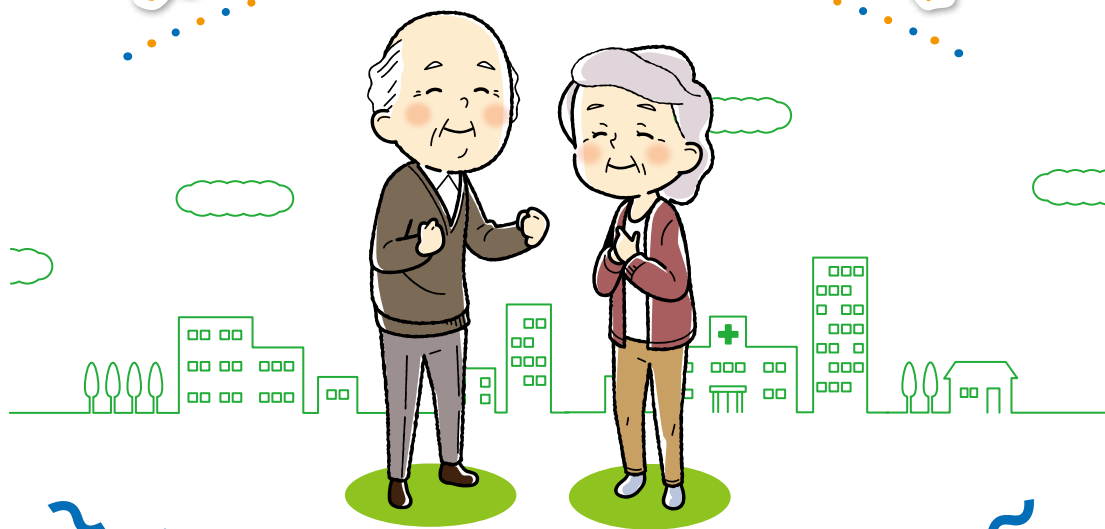


# おたっしゃ手帳



～自分らしい生活を送るために～

氏名

---

あなたの担当のおたっしゃ本舗

連絡先

おたっしゃ本舗

# 目次

---

- ◆おたっしゃ手帳を  
ご利用になられる皆さまへ ..... 01
- ◆自分らしい生活を送るために ..... 02
- ◆私のプロフィール ..... 03-04
- ◆現在していることや興味の確認 ..... 05-06
- ◆基本チェックリスト ..... 07-14
- ◆私の活動記録 ..... 15
- ◆おたっしゃ本舗一覧 ..... 16

# おたっしや手帳を ご利用になれる皆さまへ

皆さまが、地域で自分らしい生活を送るためには、要介護状態になることをできる限り予防すること、生活機能の維持だけでなく生きがいをもつことも大切です。

また、要介護状態になっても「自分ができることは、できる限り自分が行う。できる限り在宅で自立した日常生活を続けることができるよう支援する」という介護保険制度の基本理念も踏まえ、高齢者の皆さまの状態に応じた介護予防・健康づくりを推進しています。

このおたっしや手帳に記入し、自分らしい生活に近づいているか定期的に確認しましょう。

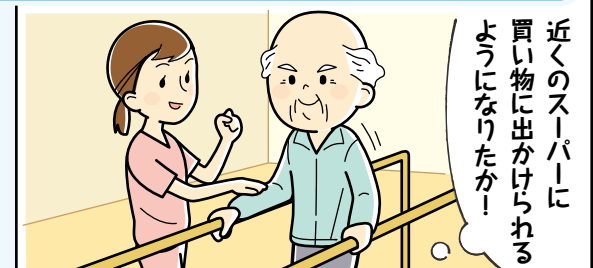


これまでの生活を振り返り、これからの自分らしい生活を送るために必要な目標などを

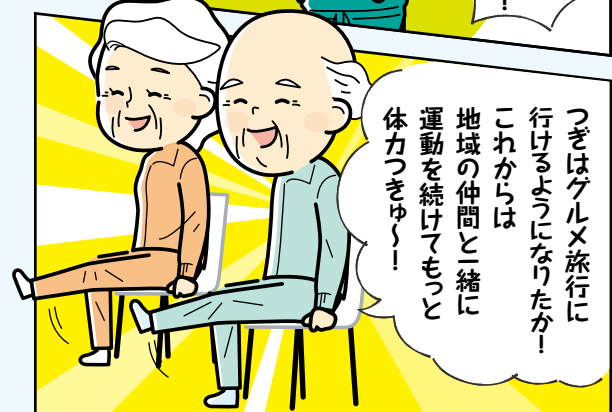
## 自分らしい生活を 続けるために



生活の中のちょっとした変化に気づいていますか？



「したいこと」「できるようになりたいこと」を目標にしてみましょう。



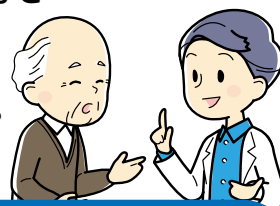
～人生100年時代 健康寿命を延ばして～

# 自分らしい生活を送るために

## 1 からだの機能を維持しましょう

手足の動き、視力や聴力、口腔、こころの働きなどの機能を維持しましょう。

年に1回は健康診断を受け、からだの状態を確認しましょう。



## 2 生活の中での動作を維持しましょう

食事やトイレ、入浴などの日常生活の動作に限らず、家事や趣味活動に必要な動作の維持にも努めましょう。

“おたっしゃ体操”がお勧めです。

### おたっしゃ体操のご紹介

佐賀中部広域連合では、椅子に座ってできる運動のほかに、お口の体操や棒体操、有酸素運動を紹介した「おたっしゃ体操」があります。ホームページに掲載しています。ぜひご活用ください！

スマートフォンから読み取ることができます



## 3 家庭や社会での役割を持ちましょう

家庭内の役割、趣味の会や体操教室などへの参加、地域の中での役割など社会参加の機会をもちましょう。お住まいの地域では様々な活動が行われています。人とのつながりや生きがい健康な生活へとつながります。

地域には、住民が主体となった体操教室や介護予防に関する講演会など、65歳以上の方なら、どなたでもご利用いただける一般介護予防事業があります。詳細は、お住まいの地域のおたっしゃ本舗へお問い合わせください。



# 私のプロフィール

記入日

年

月

日

ふりがな			
氏名			
生年月日			
住所			
連絡先			
緊急連絡先	氏名	ご関係	電話番号
1			
2			
3			

## かかりつけの病院

病院名	電話番号

## かかりつけの歯科

歯科名	電話番号

## かかりつけの薬局

薬局名	電話番号

## これまでにかかった病気

年月日	病名	経過	病院名
例 平成 20 年 8 月 1 日	<h3 style="color: orange;">高血圧症</h3>	<input type="checkbox"/> 治療中 <input checked="" type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 終了	<h3 style="color: orange;">〇〇病院</h3>
年 ----- 月 日		<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 終了	
年 ----- 月 日		<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 終了	
年 ----- 月 日		<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 終了	
年 ----- 月 日		<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 終了	
年 ----- 月 日		<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 終了	
年 ----- 月 日		<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 終了	

● 病気や体調について心配なこと・みんなに知っておいてもらいたいことを書きましょう

-----

-----

-----

# 現在していることや興味の確認

現在日常的に行っていることや興味のあることなどを確認しましょう。

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

以下の行為について該当するものに○をつけてください。(複数可)

01	買い物をする	していた ・ している ・ してみたい
02	料理を作る	していた ・ している ・ してみたい
03	掃除をする	していた ・ している ・ してみたい
04	洗濯物を干す	していた ・ している ・ してみたい
05	自分でお風呂に入る	していた ・ している ・ してみたい

趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。(複数可)

01	読書・生涯学習・歴史	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
02	俳句	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
03	書道・習字	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
04	絵を描く・絵手紙	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
05	パソコン・ワープロ	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
06	写真	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
07	映画・観劇・演奏会に行く	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
08	お茶・お花	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
09	歌をうたう・カラオケ	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
11	編み物・針仕事	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
12	畑仕事	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	していた ・ している ・ してみたい ・ 興味がある

趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。(複数可)

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





# 基本チェックリスト

健康で自分らしい生活をするために、心身の変化に対する「早めの気づき」と「早めの対応」が大切です。

このチェックリストで定期的に確認し、『弱ってきたなあ…』と感じた時は、お住まいの地域のおたっしや本舗に連絡しましょう。自分らしい生活に戻れるように、どのようなことが必要か一緒に考えましょう。

## 1. 日常生活

01	バスや電車を利用して1人で外出することはない
02	自ら外出し、日用品の買い物はしない
03	預貯金の出し入れは家族などにまかせている
04	友人の家を訪ねていない
05	家族や友人の相談にのっていない



年月日	「1～5」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	2 個	・友人とバスで出かけている ・バスへの乗り降りがきつくなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

## 2. 運動

06	手すりや壁につたわり階段をのぼっている
07	椅子から立ち上がる時は、何かに掴まっている
08	15分続けて歩いている
09	この1年間転んだことがある
10	転倒に対する不安がある



年月日	「6～10」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	2 個	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長く歩けるようになった</li> <li>・歩くスピードが遅くなった など</li> </ul>
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

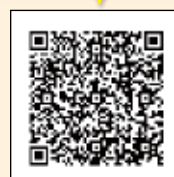
### 3個以上 該当する方は…

筋力や体力の低下がみられます。転倒しやすくなったり、閉じこもり傾向になっていませんか？軽い運動から始めてみましょう。

#### おたっしゃ体操のご紹介

佐賀中部広域連合では、椅子に座ってできる運動のほかに、お口の体操や棒体操、有酸素運動を紹介した「おたっしゃ体操」があります。ホームページに掲載しています。ぜひご利用ください！

スマートフォンから  
読み取ることができます



### 3. 栄養

11	過去6か月で2～3kg以上の体重減少がある
12	BMIが「18.5」未満である ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



計算してみましょう!

例)身長160cm、体重55kgの場合

$$55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) \text{ BMI} = 21.5$$

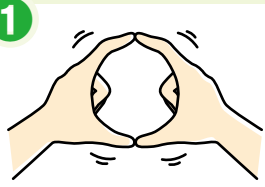
年月日	「11～12」の中で該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	1 個	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食ともに美味しく食べることができている</li> <li>・食欲がなくなっている など</li> </ul>
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

### 2個以上 該当する方は…

低栄養の可能性がります。まずは1日3食しっかり食べることを心がけ、食事の量やバランスを見直しましょう。

#### 指輪っかテストで、筋肉量をチェックしてみましょう!

1



親指と人差し指で輪っかを作ります。

2



輪っかをふくらはぎの一番太い部分で囲います。

3



隙間ができる人は…

筋肉量が少なくなっています

転倒、骨折のリスクが高まります。  
運動・栄養・お口の健康を見直しましょう

## 4. 口腔

13	半年前に比べて固いものがたべにくくなった
14	お茶や汁物等でむせることがある
15	口の渴きが気になる



年月日	「13~15」の中で該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	2 個	・固いものをたべることはできている ・お茶でむせることが多くなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

### 2個以上 該当する方は…

噛む力や飲み込む力は弱っていませんか？

口の中の清潔だけでなく、機能維持も心がけましょう。

食前に **唾液腺マッサージ** をして、おいしく食べましょう!

#### ① 耳下腺

親指を除く4本の指で上の奥歯から頬骨のあたりを刺激します。



#### ② 顎下腺

親指であごから耳にかけてのラインを刺激します。



#### ③ 舌下腺

両手の親指を揃え、あごを下から突き上げるように刺激します。



## 5. 外出

16	週に1回以上、外出することがない
17	昨年と比べて外出の回数が減っている



年月日	「16~17」の中で該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	1 個	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週1回地域の教室に続けて参加できている</li> <li>・外出することがおっくうになった など</li> </ul>
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

### 週に1回以上

外出することがない方は…

趣味活動や地域のサロン、教室など定期的に外出できる場所を見つけましょう。地域では、様々な活動が行われています。自分に合う活動を探してみませんか？活動場所については、お住まいの地域のおたっしや本舗にお気軽にお問い合わせください。



## 6. もの忘れ

18	周りの人から「いつでも同じことを聞く」など、もの忘れがあるとされる
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることはない
20	今日が何月何日かわからない時がある



年月日	「18~20」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	1 個	・少し前のことでも思い出せないことが 多くなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

### 1個以上 該当する方は…

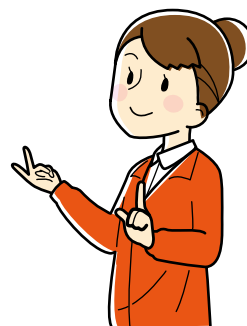
有酸素運動やバランスのよい食生活を心がけ、  
認知症を予防しましょう。



ここまでの項目

1.日常生活 ～ 6.もの忘れ の中で、

該当する項目はいくつありますか？



例

年月日	「1～20」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう！
令和 3年 5月 1日	9 個	少し前のことでも 思い出せないことが多くなった など
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

**10個以上** 該当する方は…

介護が必要となる前段階「**フレイル(虚弱)**」の可能性がります。  
以前と比較して、

- ◎歩くスピードが遅くなっていませんか？
- ◎半年で2kg以上の体重減少はありませんか？
- ◎ペットボトルのフタが開けられなくなったなど握力が弱くなっていませんか？

この状態は、早めに対応することで健康な状態に戻ることができます。運動・栄養・外出など生活全体を見直しましょう。



## 7. うつ症状

21	ここ2週間、毎日の生活に充実感がない
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
23	ここ2週間、以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
24	ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない
25	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする



年月日	「21~25」の中で 該当した数	からだの変化 ちょっとした変化も記録に残しましょう!
令和 3年 5月 1日	0 個	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段と変わりなく過ごせている</li> <li>・体がだるい日が5日間続いている など</li> </ul>
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	
令和 年 月 日	個	

### 2個以上 該当する方は…

気分が落ち込んだり、眠れないなど  
心と体の状態はいかがですか？

気分の落ち込みが続く時は、かかり  
つけ医に相談しましょう。





# 私の活動記録

介護予防のために取り組んだ教室への参加や自主的に行った活動を記録しましょう。

自己評価： ◎…よくできた ○…まあまあできた △…思うようにできなかった

	日付	介護予防教室への参加や自主的に行った活動	自己評価	感想
例	2/10	元気アップ教室	○	運動はみんなについていくことで精一杯だったが、話をしながら体を動かすことができ、楽しい時間だった。
例	2/15	散歩20分	◎	家の周りを散歩した。もう少し歩けそうだ。次は公園まで歩いてみよう。
1	/			
2	/			
3	/			
4	/			
5	/			
6	/			
7	/			
8	/			
9	/			
10	/			

# おたっしゅ本舗一覽

(地域包括支援センター)

令和4年1月1日現在

※おたっしゅ本舗は、地域包括支援センターの愛称です。

市町村	担当地区	名前(正式名称)	所在地	電話番号
佐賀市	勸興・神野	おたっしゅ本舗 佐賀 (佐賀市地域包括支援センター)	佐賀市栄町1番1号 【佐賀市役所本庁舎内】	40-7284
	赤松・北川副	おたっしゅ本舗 城南 (佐賀市城南地域包括支援センター)	佐賀市南佐賀一丁目13番5号	41-5770
	日新・嘉瀬・新栄	おたっしゅ本舗 昭栄 (佐賀市昭栄地域包括支援センター)	佐賀市嘉瀬町大字扇町2358番地1	41-7500
	循誘・巨勢・兵庫	おたっしゅ本舗 城東 (佐賀市城東地域包括支援センター)	佐賀市兵庫町大字淵1903番地1	33-5294
	西与賀・本庄	おたっしゅ本舗 城西 (佐賀市城西地域包括支援センター)	佐賀市本庄町大字本庄289番地3	41-8323
	高木瀬・若楠	おたっしゅ本舗 城北 (佐賀市城北地域包括支援センター)	佐賀市若楠三丁目1番11号	20-6539
	金立・久保泉	おたっしゅ本舗 金泉 (佐賀市金泉地域包括支援センター)	佐賀市金立町大字千布2991番地1	71-8100
	鍋島・開成	おたっしゅ本舗 鍋島 (佐賀市鍋島地域包括支援センター)	佐賀市鍋島三丁目3番20 【鍋島ジェストビル1階】	97-9040
	諸富町・蓮池	おたっしゅ本舗 諸富・蓮池 (佐賀市諸富・蓮池地域包括支援センター)	佐賀市諸富町大字諸富津1番地2 【佐賀市諸富支所内】	47-5164
	大和町	おたっしゅ本舗 大和 (佐賀市大和地域包括支援センター)	佐賀市大和町大字尼寺1870番地 【佐賀市大和支所内】	51-2411
	富士町	おたっしゅ本舗 富士 (佐賀市富士地域包括支援センター)	佐賀市富士町大字古湯2685番地 【佐賀市富士支所内】	58-2810
	三瀬村	おたっしゅ本舗 三瀬 (佐賀市三瀬地域包括支援センター)	佐賀市三瀬村藤原3882番地6 【佐賀市三瀬保健センター内】	56-2417
	川副町	おたっしゅ本舗 川副 (佐賀市川副地域包括支援センター)	佐賀市川副町大字鹿江623番地1 【佐賀市川副支所内】	97-9034
	東与賀町	おたっしゅ本舗 東与賀 (佐賀市東与賀地域包括支援センター)	佐賀市東与賀町大字下古賀1193番地 【佐賀市東与賀支所内】	45-3238
	久保田町	おたっしゅ本舗 久保田 (佐賀市久保田地域包括支援センター)	佐賀市久保田町大字新田3331番地3 【佐賀市思斉くらし総合センター内】	51-3993
多久市	多久市	おたっしゅ本舗 多久 (多久市地域包括支援センター)	多久市北多久町大字小侍7番地1 【多久市役所庁舎内】	75-6033
小城市	三日月町	おたっしゅ本舗 小城 (小城市地域包括支援センター)	小城市三日月町長神田2312番地2 【小城市役所西館内】	37-6108
	小城町	おたっしゅ本舗 小城北 (小城市北部地域包括支援センター)	小城市小城町723番地24	73-2172
	牛津町・芦刈町	おたっしゅ本舗 小城南 (小城市南部地域包括支援センター)	小城市芦刈町三王崎1522番地 【小城市芦刈保健福祉センター内】	66-6376
神崎市	神崎町	おたっしゅ本舗 神崎 (神崎市地域包括支援センター)	神崎市神崎町鶴3542番地1 【神崎市役所本庁舎内】	37-0111
	脊振町	おたっしゅ本舗 神崎北 (神崎市北部地域包括支援センター)	神崎市脊振町広滝555番地1 【神崎市脊振交流センター内】	59-2005
	千代田町	おたっしゅ本舗 神崎南 (神崎市南部地域包括支援センター)	神崎市千代田町直鳥166番地1 【神崎市千代田交流センター内】	34-6080
吉野ヶ里町	吉野ヶ里町	おたっしゅ本舗 吉野ヶ里 (吉野ヶ里町地域包括支援センター)	神崎郡吉野ヶ里町三津777番地 【吉野ヶ里町東脊振庁舎内】	37-0344