

③ 社会参加

人とつながることが大切

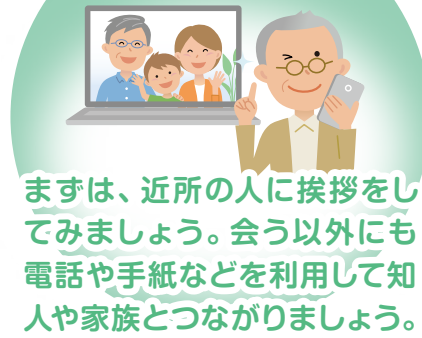
人との会話のない生活は心身の活力の低下や認知症の引き金になります。無理せず自分のペースで人とのつながりを持ちましょう！

たとえば…

1日1回以上
外に出かけましょう！



週1回以上
知人や家族と
交流しましょう！



月1回以上
楽しく、やりがいのある
活動に参加しましょう！



台東区の連絡先

【台東区の相談先】

食事に関する相談

- 台東保健所 保健サービス課 栄養担当
電話 3847-9440 月～金曜日 9時～17時

お口の健康に関する相談

- 三ノ輪口腔ケアセンター
電話 5603-2235 月火木土曜日 10時～17時
- 台東保健所 保健サービス課
母子成人保健担当(歯科衛生)
電話 3847-9449 月～金曜日 9時～17時

社会参加に関する相談

- 台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当
電話 5246-1295 月～金曜日 9時～17時
- 台東区社会福祉協議会
電話 5828-7556 月～金曜日 9時～17時

【地域包括支援センターのご案内】

名称	電話番号
あさくさ地域包括支援センター	3873-8088
やなか地域包括支援センター	3822-1556
みのわ地域包括支援センター	3874-9861
くらまえ地域包括支援センター	3862-2175
まつがや地域包括支援センター	3845-6505
たいとう地域包括支援センター	5846-4510
ほうらい地域包括支援センター	5824-5626

地域包括支援センターってどんなところ？

- ◎日常生活の支援や介護に関するさまざまな相談
 - ◎介護予防に関する相談
 - ◎高齢者の権利を守るための支援
- 高齢者に関する悩みや相談は、地域包括支援センターに相談してみましょう！

こちらのパンフレットに関する問い合わせ
台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当
電話 5246-1295 FAX 5246-1179

中面で紹介した運動やお口の健康に関するDVDを配布しています！またYouTube公式チャンネルでも公開しています。



▲DVDに関するHP



趣味活動やボランティアなどの情報はシニアガイドをご覧ください。

▲シニアガイドHP

いつまでもいきいき元気!!

フレイル予防

フレイルとは？

「フレイル(虚弱)」とは、年齢とともに心身の活力が低下した健康と要介護の中間の状態を指します。しかし、フレイルの段階なら、あなた次第で健康な状態に戻ることができます。

元気でいきいきと生活できる期間を延ばすためには、「フレイル」を予防・改善することが大切です。



フレイル予防HP

もしかしてフレイル？

- 半年で体重が2～3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出するのがおっくうになった
- 歩くのが遅くなったと思う
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった



1つでも当てはまったら、フレイルの可能性が！フレイル予防をはじめましょう！

フレイル予防3つのポイント：この3つにバランスよく取り組むことが大切です！

① 運動

日常的に身体を動かすことを心がけましょう！

- 筋トレで筋肉量を維持しましょう！
- 家にいても意識してこまめに動きましょう！



② 栄養(食・口腔)

さまざまな食材を食べましょう！

- 低栄養を予防し、1日3食バランスよく食べましょう！
- お口を清潔に保ち、お口の機能低下を予防しましょう！



③ 社会参加

人とのつながりや支え合いを大切にしましょう！

- 1日1回は外出して、人と会話する機会を作りましょう！
- スマートフォンを活用し、家族や友人と交流しましょう！



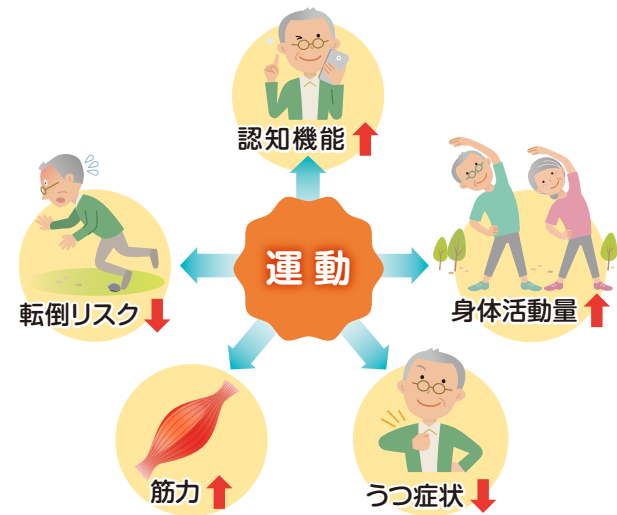
具体的な内容は中身を見てね！▶

① 運動

運動の効果

運動をすることで…

- ▶ **認知機能の向上!**
血流がよくなり、脳の動きが向上します。
- ▶ **転倒リスクの低下!**
身体のバランスがよくなり、歩行能力が向上します。
- ▶ **楽しみの増加!**
活動量が増え、様々な活動ができるようになります。

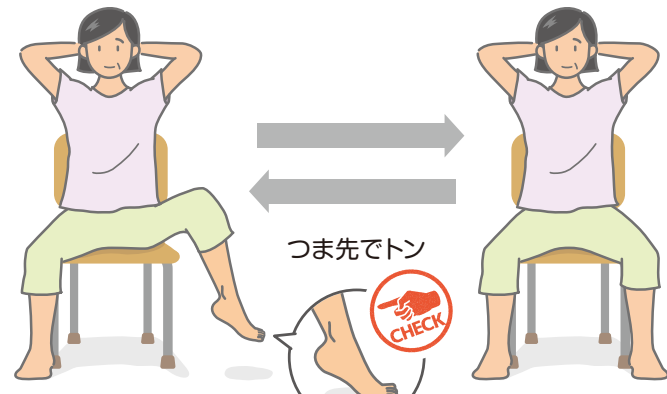


家でできる簡単な体操

片足スタンプ

【効果】
股関節周辺の筋力強化

右足10回+左足10回
+
交互に10回



両手を頭の後ろで組み、片方の脚を上げながら横に開き、横につま先で「ん」とつきます。

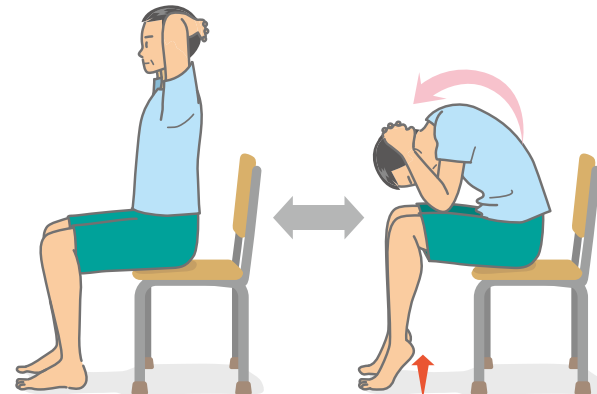
脚を上げながら元の位置に戻します。これを左右交互に繰り返します。

POINT! 手を後ろで組めない場合は、手は椅子の横をもつなど、楽な方法で行ってください。

上体前倒し

【効果】
体幹の強化、柔軟性の向上、ふらつき防止

10回



足を肩幅に開き背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛けます。このとき、両腕を頭の後ろに組みます。

息を吐きながらおへそをのぞきこむように背中を丸め、同時にかかとを上げます。

POINT! 一回ずつしっかり正面に戻りましょう!

外でできる運動

ウォーキング

ウォーキングなどの有酸素運動は全身の血流をよくします。下半身の筋肉が増え、体力・持久力がつきます。

豆知識 何歩くらい歩けばいいの?

その人によって目安は異なります。
1日7000歩を目標に段階的に歩数を増やしていきましょう!

筋トレにウォーキングもプラスするとさらに効果的!

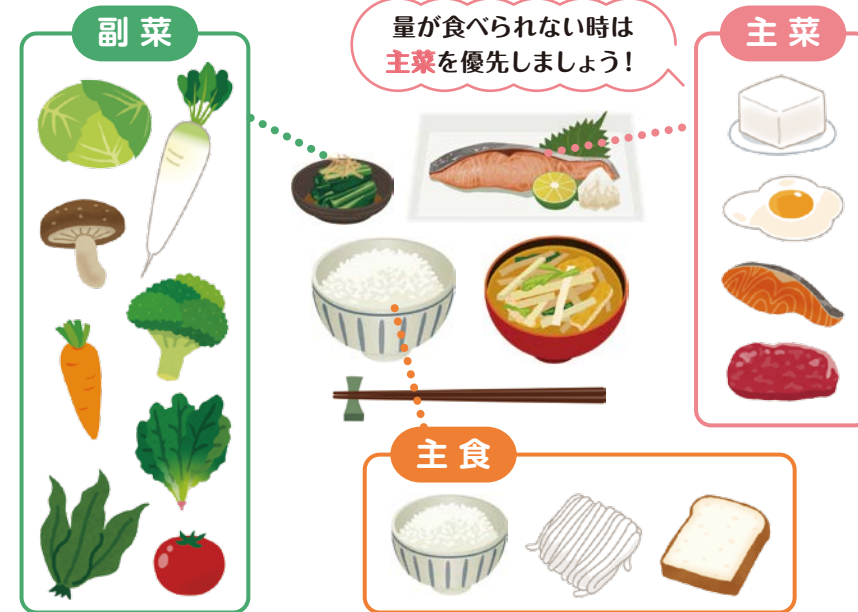


まずは一つ意識することから始めましょう!

② 栄養(食・口腔)

食 食事の基本は「主食・主菜・副菜」

- check**
- 食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか?
 - 特に肉・魚・卵・大豆製品などはとれていますか?



主食・主菜・副菜がそろって、自然とバランスの良い食事に近づきます。

POINT! たんぱく質を意識的にとりましょう!

たんぱく質の手軽な取り方

① おやつに乳製品を



牛乳、ヨーグルト、チーズなど

② 簡単に食べられるものを主菜に活用して

(例)



納豆 缶詰 レトルト

口腔 お口の健康とフレイルの関係

<オーラルフレイルとは>

かんだり、飲み込んだり、話したりする力が衰えることをいいます。かむ力や飲み込む力が衰えると、食事で十分な栄養が取れなくなり、全身の健康に影響します。

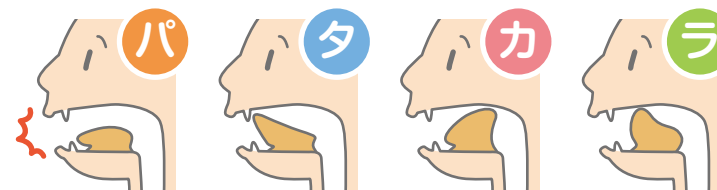
《オーラルフレイルセルフチェック》

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

2つ以上当てはまる場合は、オーラルフレイルの可能性ががあります。歯科医院を受診し、相談をしましょう。

《オーラルフレイルを予防しよう!》

【お口の体操 パタカラ体操】



「パ」…唇を破裂させるようにはじく
「タ」…舌先を上の前歯の裏につける
「カ」…舌の奥を上あごの奥につける
「ラ」…舌をまるめる

各発音8回
2セット

【お口の手入れをしよう!】

お口の不衛生はむし歯や歯周病を引き起こします。

食後の歯みがきを忘れずに行いましょう。口臭対策になるため、舌みがきも大切です。

また、**半年に1回は歯科健診**を受け、お口の状態を確認してもらいましょう。

