

“自分らしい”を見つける **ココロ** と **カラダ** の元気情報誌

ココカラ

台東区

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

台東区は持続可能な開発
目標(SDGs)を支援して
います。

令和5年8月発行 第13号

発行・編集：台東区 高齢福祉課 介護予防担当
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX5246-1179

ホームページ：https://www.city.taito.lg.jp

特集

今日から
はじめる

フレイル予防!!



うんどう教室と一緒に運動しませんか？

「うんどう教室」は、毎月第1・第3水曜日の午後2時～3時に
山谷堀公園(雨天時・夏季は台東リバーサイドスポーツセンター)
で実施しています。

※申込等の詳細は、下記までお問合せください。

高齢福祉課 介護予防担当 ☎5246-1295

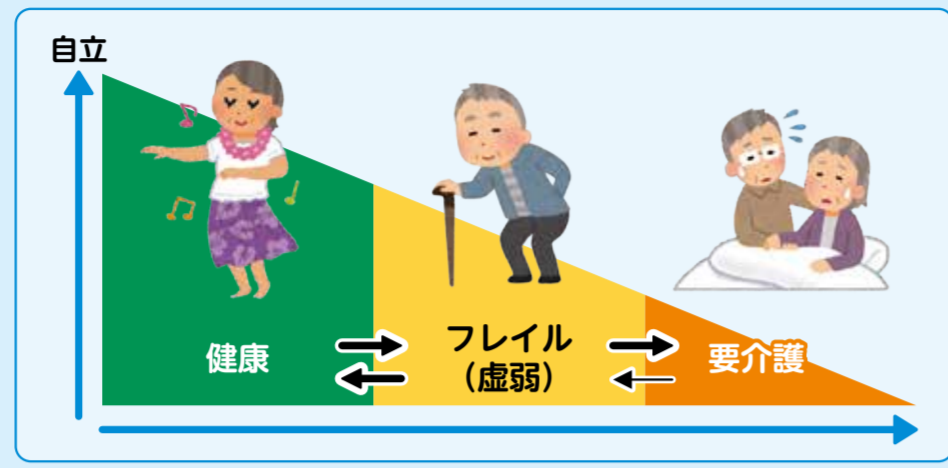


フレイルを知り、今日からフレイル予防をはじめましょう！
詳しくは2面をご覧ください >>>

今日から始めるフレイル予防

フレイルとは…?

年齢とともに、心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「**フレイル(虚弱)**」といいます。
しかしフレイルの状態であれば、予防に取り組むことで、その進行を緩やかにし、健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の3つのポイント!



「**社会参加**」「**運動**」「**栄養・口腔**」の3つのポイントを押さえて、効果的にフレイルを予防しましょう! 自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。
また、定期的に健診などで自分の健康状態を把握するのも重要です!

予防の一步は、体を知ることから! チェックしてみよう!

イレブンチェック 11項目		回答欄	
栄養・口腔	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか?	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか?	はい	いいえ
	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか?	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか?	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか?	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか?	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか?	いいえ	はい
	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか?	はい	いいえ
	自分が活気に溢れていると思いますか?	はい	いいえ
	何よりも、物忘れが気になりますか?	いいえ	はい

回答欄の右側に
○がついたときは
要注意!
対策をしましょう!

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用

社会参加

人とのつながりにより、健康度を上げよう!

実は、人とのつながりが減ってしまうのは、フレイルの入口なのです。
外に出るだけでも、運動量が増加!
自分に合った活動に参加したり、ご近所の方に挨拶から始めてみましょう!



趣味でつながろう! ～通いの場のご紹介～

台東エスペランサー



あさくさ地域包括支援センターの地域交流スペースで毎週火曜日、カーレット(卓上のカーリングのようなスポーツ)を行っている団体です。誰でも簡単にできるカーレットを通じて楽しく活動しています。

小島サファイヤ会



台東一丁目区民館(いきいきプラザ台東)にて、毎月第2・3・4木曜日に、油絵や水彩画など描く活動をしています。みんな好きなものを描いて楽しく交流しています。

お問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 ☎5246-1295

学びの機会を外にでよう! ～セミナーのご紹介～

再就職準備セミナー 「60代からの再就職準備と 基礎から学ぶ年金」

- 日時** 9月2日(土) 午後1時～5時
- 場所** 台東区民会館 9階 特別会議室(大)
- 対象** おおむね55歳以上の方
- 定員** 30人(先着順)
- 内容** 1)60代からの再就職準備
2)60代からのマネープラン&ライフプラン
- 申込方法** セミナー名、氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、就業の有無、雇用保険受給の有無を電話で下記へ。
(右記二次元コードからも申込可)



※雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参してください。

お問合せ先 産業振興課 ☎5246-1152

運動

足腰の衰えや筋力低下を予防しよう!

何もしないと筋肉は自然と落ちてしまいます。日常的にできる運動や体操を行って、筋力の低下を予防しましょう!

つま先・かかと上げ

【効果】 つまづき防止 ふくらはぎの刺激 お腹の調子を整える

各10回

1



▲正面から見た図

2



足を肩幅に開きます。



かかとを支点にして、つま先をすねに近づけるように上げます。



つま先を支点にして、かかとを上げます。

ほかにもさまざまな運動をご紹介します!



▲ころばぬ先の健康体操&脳トレ ~Part1~



▲ころばぬ先の健康体操&脳トレ ~Part2~

自宅でできる運動や健康情報のDVDを配布しています! また、YouTubeでも公開しています。興味のある内容から、日常に取り入れてみましょう。

お問合せ先

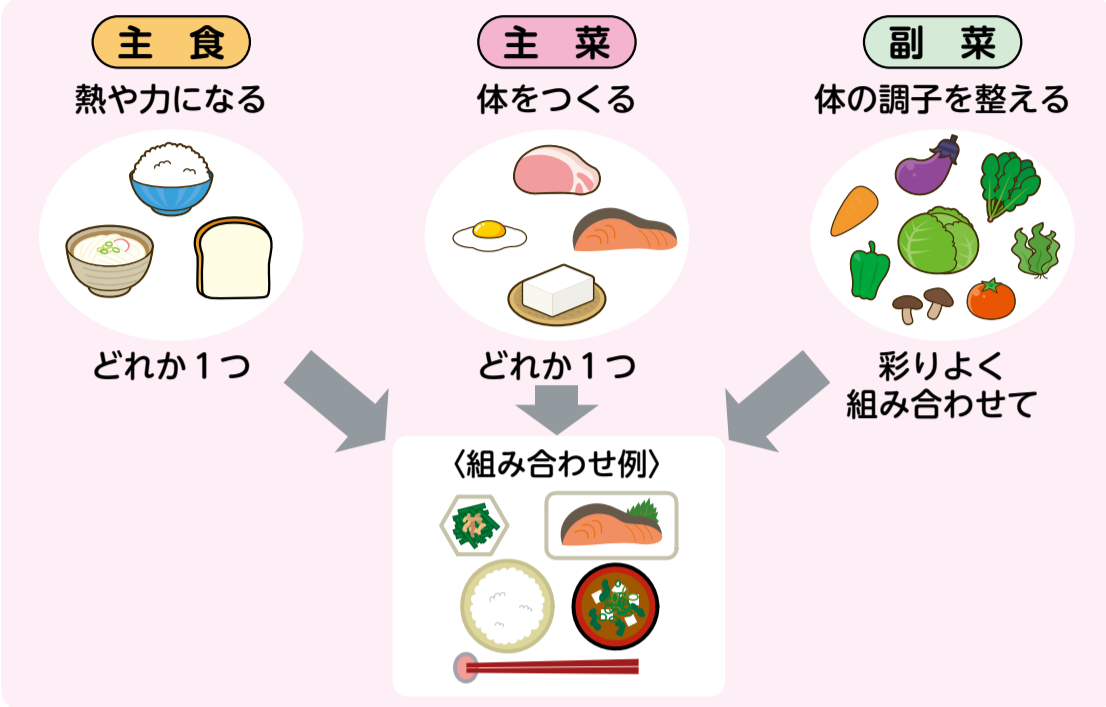
高齢福祉課 介護予防担当 ☎5246-1295

栄養

フレイル予防のために、知っておきたい食事のこと！

フレイル予防には、日々の食事が欠かせません！
主食・主菜・副菜のバランスを基本に、たんぱく質を意識してとりましょう。

お問合せ先
保健サービス課 栄養担当
☎3847-9440



Point! たんぱく質を意識的にとろう！

1日の目安量

- 肉……50g
- 魚……1切れ
- 卵……1個
- 納豆……1パック
- 牛乳……コップ1杯

たんぱく質の手軽なとり方♪

- ①おやつに牛乳やヨーグルトなどを取り入れる
- ②缶詰やレトルト、冷凍食品も活用！
- ③食欲がないときは、主菜を優先して主食を残す

口腔

オーラルフレイルを防ぎ、お口の健康を保ちましょう！

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意味します。歯や口の衰えは全身の健康に影響します。お口の健康を保ち、オーラルフレイルを予防しましょう！

お口の体操の紹介
【舌の体操】

舌の動きが良くなると、唾液も出やすくなり、飲み込みがスムーズになります。

- 1 口を開けて、舌をできるだけ出す
- 2 上くちびるを舌先で触るように上へ持ち上げる
- 3 左右の口の端を舌先で触るように動かす

定期的に歯科健診を受けましょう！

かかりつけ歯科医で**半年に1度**は歯の定期健診を受けましょう！
歯周病やむし歯も早期発見だと治療期間も短く済みます。

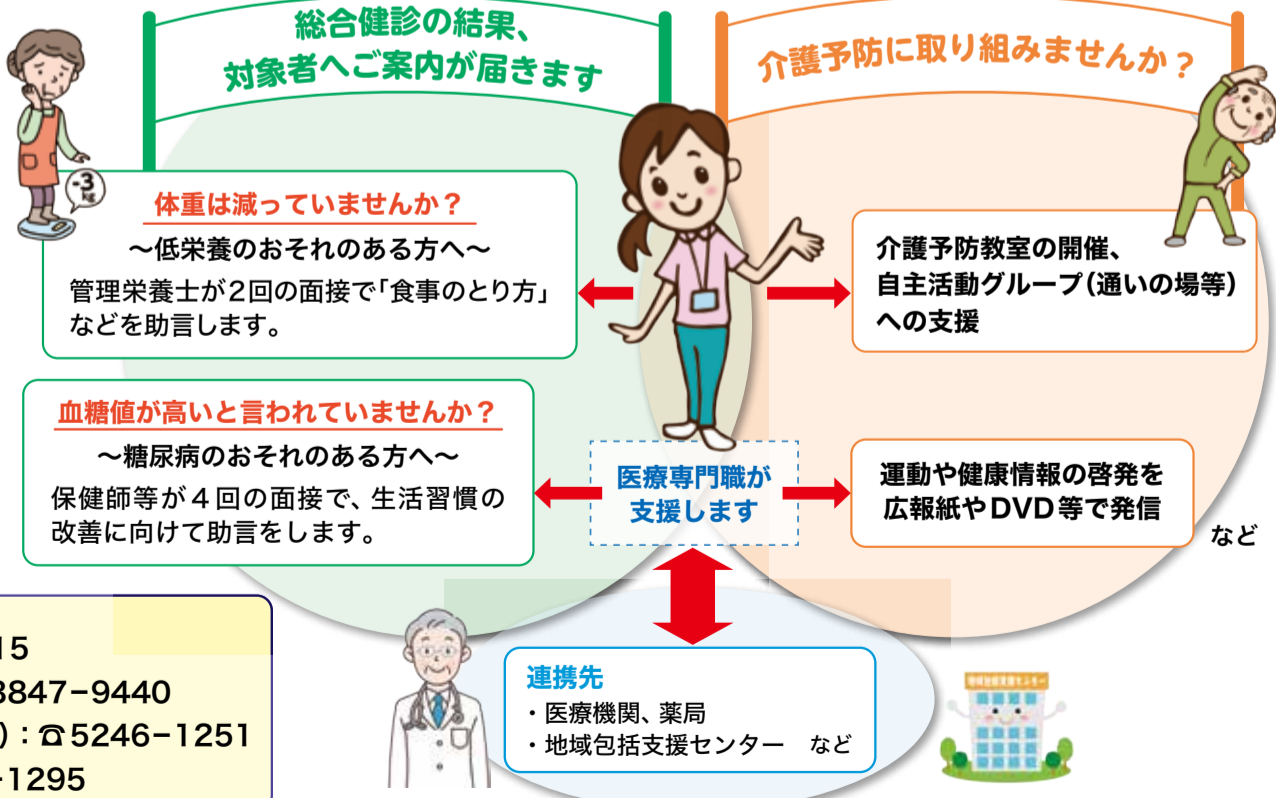
動画でもお口の体操を紹介しています。

▲唾液腺マッサージ ▲パタカラ体操

お問合せ先
保健サービス課
母子成人保健担当(歯科衛生)
☎3847-9449
動画のDVDについて
高齢福祉課 介護予防担当
☎5246-1295

75歳以上の皆さんに向けた “シニアの健康度アップ! 大作戦” が始まっています。

75歳以上の方を対象に、
「病気を重症化させないこと」
「介護が必要にならないこと」
を目指して、
専門職が健康づくりを支援します。
一緒に「健康な心とからだ」を目指しましょう。
ご興味のある方は、担当までお気軽にご連絡ください。



お問合せ先

事業全体について(健康課) : ☎5246-1215
低栄養防止について(保健サービス課) : ☎3847-9440
糖尿病重症化予防について(国民健康保険課) : ☎5246-1251
介護予防について(高齢福祉課) : ☎5246-1295

連携先
・医療機関、薬局
・地域包括支援センター など