

ココカラ

特集

人とのつながりでフレイル予防! ～楽しく活動している通いの場グループ紹介～



和の会

- 毎週水曜日14時～15時30分
- 東上野区民館(東上野3-24-6)

活動内容

健康体操太極拳を中心に呼吸に気をつけながら練習しています。いつも使わない足をのばすなど気持ちの良い動きが体験できます。平成17年から活動をはじめ、現在60～80代の14名で活動しています。

グループからびと言!

「みんな楽しく生き生きと!!」がモットーです。初心者の方も歓迎ですので、ぜひ見学にいらしてください。



通いの場とは?

住民の方が主体となって、定期的集まり、運動や趣味活動を行う場のことです。「誰かと一緒に活動してみたい!」という方は、ぜひ参加してみてください。

通いの場に関する区公式HP▶



詳しくは2面・3面をご確認ください!

いきいきと楽しく活動している通いの場

コーラスササragi

- 第2・4水曜日18時～20時
- 平成小学校(台東4-21-15)



グループからびと言!

歌うことが好きな人たちが
集まって楽しんでいます。
楽譜が読めなくても大歓迎です。



活動内容

唱歌から、もう少しステップアップした曲まで楽しく歌っています。歌うことは健康法でもあります。



リズム体操クラブ

- 第2・4金曜日14時～15時15分
- 根岸の里防災会館(根岸3-12)



活動内容

活動を開始して、10年になります。
現在10名でインストラクターの先生のもと、昭和歌謡の
リズムに合わせて楽しく体を動かしています。

グループからびと言!

まだフレイル予防という認識もない時でしたが、
足腰を鍛えて動ける日常を目指して、
はじめました。みんなで楽しく活動しています。
ぜひ参加をお待ちしています。



グループを紹介します!

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当
☎03-5246-1295



グループからひと言!

囲碁は認知症予防にも良いゲームで、年齢・性別の制限なく、どなたでもすぐに覚えて楽しむことができます。ぜひご参加ください。



活動内容

囲碁を通じて会員の親睦を図ることを目的に活動開始して36年、現在70～90代の男女33名で活動しています。



碁千会

- 毎週金曜日13時～17時
- 千束社会教育館(浅草4-24-13)



グループからひと言!

みんな楽しく参加し、活動しています。からだを動かした後のお茶の時間も笑い声が絶えることはありません。



活動内容

現在70～90代の9名程度で活動しています。週1回輪投げを行い、月1回生け花をして、みんなで和気あいあいと楽しんでいます。



黒門長寿会

- 毎週水曜日13時～16時
- 上野区民館(池之端1-1-12)

人とのつながりでフレイル予防! 自分に合った活動に参加してみませんか?

フレイルとは?

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。特に高齢期は、家に閉じこもってばかりいると、足腰は衰え、知らないうちにフレイルになる恐れがあります。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。

フレイル予防のために、まずはチェックしてみましょう!

イレブンチェック	回答欄		
栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	② 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
	③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤ 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
	⑥ 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
	⑦ 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	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨ 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
	⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出典: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」から引用(Lyu W, Iijima K, et al. AGG 2024)

回答欄の右側に○がついたときは要注意です。フレイル予防に取り組みましょう。
半年に1回のフレイルチェックや年1回の健康診断により、自分の健康状態を把握しましょう。

フレイル予防の鍵は「社会参加」!

1日1回外出するだけで、人との交流の幅が広がり、からだや脳にいい刺激を与える機会となり、フレイル予防になります。

ご紹介した自主グループなどに参加することや、買い物、散歩など人と会う機会全てを「社会参加」といいます。

無理せず、ご自身に合った社会参加の方法を見つけてみましょう。



▲フレイル予防に関する区公式HP



「聞こえ」の改善に取り組んでみませんか?

加齢性難聴について

加齢と共に聴覚機能が徐々に低下していく難聴で、30代からゆっくりと進んでいくため、ご自身では気づきにくいことがあります。加齢性難聴によって周囲とのコミュニケーションがとりにくくなると、会話を避けたり、外出を控えるようになり、行動が制限されてしまいます。また、高齢になると聴覚以外に視覚や運動能力の低下なども起こってくるため、難聴に伴う認知機能の低下の影響は大きくなります。そのため、フレイル予防の観点からも、加齢性難聴を早期に発見し、対応することは大切です。



聞こえのチェックをしてみましょう

- 会話をしているときに聞き返す
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 聞き間違えが多い
- 話し声が大いと言われる
- 見えないところからの車の接近に気づかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある



- 1~2個... 実生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう
- 3~4個... 耳鼻咽喉科で相談してみましょう
- 5個以上... 早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします

耳鼻咽喉科では、診察や聴力検査を行い、難聴の原因や程度を診断します。治療で回復する難聴に対しては治療を行い、回復が難しい難聴に対しては補聴器が必要かどうかを診断します。

聞こえの改善機器購入費助成事業

台東区では補聴器の購入費助成を行っています。補聴器の購入を検討している場合には、耳鼻咽喉科を受診する前に、高齢福祉課までご相談ください。

対象者 台東区に住所を有する65歳以上の方で、次の全てに該当する方
・耳鼻咽喉科医により補聴器の装用が必要と認められた方
・聴覚障害による身体障害者手帳をお持ちでない方

助成金額 住民税非課税の方: 上限144,900円
※1人1回限り 住民税課税の方: 上限 72,450円

区が助成の決定をする前に購入した場合は、助成の対象外となりますので、ご注意ください。
申請は、台東区役所2階5番 高齢福祉課窓口へ本人確認書類を持ってお越しください。

助成事業に関する区公式HP



問合せ先: 高齢福祉課 総合相談・給付担当
事業専用番号 ☎03-5246-1227