

今すぐ実践!!

# シニアガイド

シニアのための健康づくり情報

講座や教室の案内・地域の自主グループ紹介などを掲載しています。

令和  
7年度版



## フレイル予防をはじめましょう!

### 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」の中間の状態のことをいいます。



フレイルのうちであれば、あなた次第で健康な状態に戻ることができます。早くフレイルの状態に気づき、予防・対策を行うことが重要です!

### 当てはまることはありませんか?

1つでも当てはまったら  
フレイル予防に取り組みましょう!

- 半年で体重が2~3kg減った
- 歩くスピードが遅くなった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 疲れやすくなった
- 外出するのがおっくうになってきた
- お茶や汁物でむせることが多くなった

### フレイル予防の3つの柱を意識しましょう!

- ① 運動**  
日常的に運動に取り組み筋肉量を維持しましょう! ウォーキングや筋トレなどを取り入れてみましょう!
- ② 栄養・口腔**  
食事は1日3食バランスよく食べましょう! お口の清潔を保ち、口腔機能の低下を予防しましょう!
- ③ 社会参加**  
人とのつながりを大切にしましょう! 1日1回は外出し、人と会う機会をつくりましょう!

## シニアのための健康づくり情報

- **運動編** ----- p4~7  
体操や筋トレの教室、健康遊具、ウォーキングマップなど
- **通いの場紹介** ----- p8~10  
住民が主体となって、定期的に集まり、運動や趣味活動を行う場など
- **趣味活動編** ----- p11  
健康づくりや趣味などの各種サロン、歴史や文化に関する講座など
- **頭と身体健康編** ----- p12~13  
脳トレ教室やあたまの健康チェック、フレイルチェックなど
- **地域活動・ボランティア活動編** ----- p14~16  
シニアクラブ、シルバー人材センター、フレイルサポーター、認知症サポーターなど
- **特集** 竜泉福祉センター いきいきてらす/かがやき長寿ひろば入谷・台東・谷中 -- p17
- **付録** カレンダー(カレンダーの活用の仕方は下記参照) ----- p18~31
- **裏表紙** 地域包括支援センターのご案内と緊急連絡メモ ----- p32

### カレンダーの活用の方法

フレイルを予防し、いつまでも元気で過ごすために毎日健康づくりに取り組みましょう!  
以下の内容に取り組んだ日は、カレンダーに丸をつけていきましょう!

### 毎日取り組んでみましょう!

- 運動** 体操や散歩など、意識して体を動かしてみましょう!
- 食事** 1日3食しっかり食べましょう!
- 交流** 1日3回、誰かと会話しましょう!

**カレンダーの丸のつけ方** 取り組んだ項目に○をつけていきましょう!

例えば、このような場合は、下記のように記入します。

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| 散歩に出かけた      | 5 | この場合は、運動と交流をしているので「運」と「交」に○、食事は抜いてしまったので「食」の○はなしになります。 |
| 朝食は抜いてしまった   |   |  |
| 近所の人とあいさつをした |   |  |

運・食・交

次のページから、元気づくりに役立つ情報をまとめています!

## 運動編

### 教室名 ふれあい介護予防教室

椅子に座ってできる台東区独自の体操「ころばぬ先の健康体操」を行っています。柔軟性の向上・足腰の筋力強化に加えて、認知機能低下の予防にもなります。また、栄養やお口などの健康ミニ講座も行っています。

**場所** 区内7会場

**開催時期** 通年

**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295



▲ふれあい介護  
予防教室



▲体操の様子



▲健康ミニ講座の様子

### 教室名 うんどう教室

山谷堀公園にある健康遊具を使い、「つまずかないうんどう」「かいたんうんどう」「ふらつかないうんどう」「全身のびのびうんどう」の4つの運動を行い、足腰を鍛えます。

**場所** 山谷堀公園(山谷堀橋～紙洗橋)

※雨天・夏季(7～9月)は台東リバーサイドスポーツセンターにて開催

**開催時期** 通年

**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当  
03-5246-1295



▲うんどう教室の様子



▲うんどう教室

### 教室名 高齢者はつらつトレーニング

専門スタッフの指導のもと、筋力トレーニングマシンを用いて、転倒予防・生活機能向上のために必要な筋肉を鍛えるための方法を学びます。

**場所** トレーニングルームのある区民館、上野健康増進センター、千束健康増進センター

**開催時期** 詳細は広報たいとうに掲載

**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当  
03-5246-1295



▲高齢者はつらつ  
トレーニング

## 運動編

### 教室名 フレイル予防 健活体操

「ころばぬ先の健康体操」などの体操の映像を見ながら、椅子に座って全身の筋力向上に効果的な体操を行います。

**場所** 竜泉福祉センター「いきいきてらす」

**開催時期** 毎週木曜日

**問合せ先** 竜泉福祉センター「いきいきてらす」  
03-6802-3011



▲竜泉福祉センター  
「いきいきてらす」

### 教室名 健康増進センターの教室

区内2か所にある健康増進センターでは、利用者一人ひとりのライフスタイルや体力に合わせて運動メニューを提案し、健康づくりのお手伝いをしています。

**場所** 上野健康増進センター、千束健康増進センター

**開催時期** 各健康増進センターへ問合せ

**問合せ先** 上野健康増進センター  
03-3847-9475  
千束健康増進センター  
03-5603-0085



▲上野健康増進  
センターの教室



▲千束健康増進  
センターの教室

### 教室名 セラバンドで筋力アップトレーニング教室

セラバンド(トレーニング用のゴム)を使用して、筋力アップを中心に、日常生活が楽に過ごせるような、無理のないトレーニングを行います。

**場所** 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

**開催時期** 各会場年1回

**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 お口元気度アップ教室

歯科衛生士の指導により、食べる、飲み込むなど口腔機能向上による健康長寿を目指しましょう。家庭で出来る簡単なお口の体操を紹介します。

**場所** 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

**開催時期** 各会場年1回

**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541

## 運動編

### 健康遊具の紹介

健康遊具とは、気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日々の健康づくりを主な目的としています。詳しくはこちらをご覧ください。

#### こんな種類があります

- ぶら下がり棒
- 腹筋ベンチ
- 上半身ひねり
- 階段昇降
- 脇腹伸ばし
- 前屈



▲ぶら下がり棒  
各部のバーを利用して、ぶら下がり・懸垂・足上げなどの運動ができます。



▲上半身ひねり  
バーを背にして立ち、上半身をひねります。腰のストレッチ効果と同時に足裏を刺激します。



▲健康遊具

**問合せ先** 公園課 公園管理担当 03-5246-1321

### おすすめのウォーキングコースをご紹介します

ウォーキングマップには、ウォーキングのポイントや14のおすすめコース、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場などを紹介しています。日々の健康づくりにぜひお役立てください。

**配布場所** 台東保健所2階 保健サービス課  
台東区役所1階 総合案内  
区民事務所・同分室・地区センターなど

#### 健康推進委員をご存じですか

健康推進委員は区民の自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。

ウォーキングや健康に関する学習会を実施しています。あなたの地区の健康推進委員やその活動に関しては、下記までお問合せください。

**問合せ先** 保健サービス課 健康推進担当  
03-3847-9406



▲健康推進委員



▲ウォーキングマップ

## 運動編

### ころばぬ先の健康体操サポーターを募集しています！

椅子に座ってできる「ころばぬ先の健康体操」を地域で教え広める活動をしている体操ボランティアです。区主催の介護予防教室や自主グループなどで幅広く活躍しています。体操で自分の健康も保ちながら楽しく活動してみませんか？ 随時説明会を実施中です。

#### こんな人におすすめです

- 時間ができたので、何か始めたい
- 自分の親のために体操を覚えたい
- 地域で仲間を作りたい
- 体を動かすのが好き など



▲ころばぬ先の健康体操サポーター募集

**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

### おうちでできる体操や運動のDVDを無料で配布しています

**配布場所** 高齢福祉課 介護予防担当(台東区役所2階6番窓口)、各地域包括支援センター

#### 配布しているDVD

- ころばぬ先の健康体操&脳トレ **パート1** **パート2**
- 生活動作で「ながら」介護予防
- たいとうりハ散歩 **パート1** **パート2**
- 簡単！おうちで体力測定&筋トレ体操～あなたの体力どのくらい？～
- 脳を活性化させよう！誰でも楽しく脳トレ！
- 認知症を予防しよう！やってみよう コグニサイズ！
- お口の体操 **パート1** **パート2**
- あなたの外出応援！～尿もれ対策～
- 誰でも簡単！タオル体操で筋力アップ！

**YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています！**

**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295



▲おうちでできる体操や運動のDVD

## 通いの場グループ一覧

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!



| 運動系                |             |       |                                   |
|--------------------|-------------|-------|-----------------------------------|
| グループ名              | 活動内容        | 活動レベル | 活動場所                              |
| あじさい会(午前の部・午後の部)   | 転倒予防体操      | 1     | たいとう診療所(元浅草1-6-17)                |
| かよう会               | 転倒予防体操      | 1     | すみれホール(花川戸2-8)                    |
| 象三さつき会             | 転倒予防体操・交流   | 1     | 浅草象三会館(浅草5-51-11)                 |
| 浅草元気塾              | 転倒予防体操      | 2     | 特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)             |
| 若草ころばん会            | 転倒予防体操      | 2     | 雷門区民館(浅草1-37-3)                   |
| 花堤会                | 転倒予防体操      | 2     | たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)             |
| いきいき体操             | 転倒予防体操      | 2     | 老人福祉センター(東上野2-25-14)              |
| いきいき百歳体操           | 転倒予防体操・脳トレ  | 2     | たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)             |
| 根岸背骨トレーニング         | 体操          | 3     | 根岸社会教育館(根岸5-18-13)                |
| あやめ会               | ストレッチ・ヨガ    | 3     | 馬道区民館(浅草4-48-1)                   |
| リズム体操クラブ           | リズム体操       | 3     | 根岸の里防災会館(根岸3-12)                  |
| アクアウォーキングパラダイス     | ウォーターエクササイズ | 3     | 清島温水プール(東上野6-16-8)                |
| つばさフィットネスサロン       | 筋トレ・ストレッチ   | 4     | すみれホール(花川戸2-8)                    |
| 浅草太極拳クラブ           | 太極拳         | 4     | 千束小学校(浅草4-24-11)                  |
| 坂本太極拳同好会           | 太極拳         | 4     | 入谷区民館(入谷1-15-6)                   |
| 台東太極拳クラブ           | 太極拳         | 4     | 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)                  |
| 谷中太極拳クラブ           | 太極拳         | 4     | 谷中小学校(谷中2-9-16)<br>谷中区民館(谷中5-6-5) |
| 和の会                | 太極拳         | 4     | 東上野区民館(東上野3-24-6)                 |
| 東洋学の会              | 気功太極拳       | 4     | 上野区民館(池之端1-1-12)                  |
| さくらフォークダンス         | フォークダンス     | 4     | 金杉区民館(下谷3-1-10)                   |
| フォークダンスサークル フレンドリー | フォークダンス     | 4     | 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)                  |
| ポニーステップフォークダンスサークル | フォークダンス     | 4     | 根岸社会教育館(根岸5-18-13)                |
| 台東エスペランサー          | カーレット       | 4     | 特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)             |
| わいわいカーレットクラブ       | カーレット       | 4     | 根岸の里防災会館(根岸3-12)                  |
| 台東浅草吹矢             | スポーツ吹矢      | 4     | 社会教育センター(東上野6-16-8)               |
| 黒門長寿会              | 輪投げ・ポッチャ    | 4     | 上野区民館(池之端1-1-12)                  |

活動レベルは次のページをご覧ください!



| 文化系                 |              |  |
|---------------------|--------------|--|
| グループ名               | 活動内容         | 活動場所                                     |
| 谷中さくら会              | 手芸・物づくり      | 上野桜木会館(上野桜木1-6-1)                        |
| 糸の会                 | 手芸           | 環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)                    |
| パッチワーククラブ・ハニービー     | パッチワーク・手芸    | 谷中区民館(谷中5-6-5)                           |
| みどりの会               | 紙や布の小物づくり    | 環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)                    |
| 碁千会                 | 囲碁の研修        | 千束社会教育館(浅草4-24-13)                       |
| アンサンブル・フリージア        | コーラス・合唱      | 社会教育センター(東上野6-16-8)                      |
| コーラスせせらぎ            | コーラス         | 平成小学校内竹町コミュニティ(台東4-21-15)                |
| 熊ちゃんコーラス            | 歌唱           | 石浜小学校内石浜コミュニティ(清川1-14-21)                |
| 象潟ハーモニカアンサンブル コーラス部 | 歌唱           | 平成小学校内竹町コミュニティ(台東4-21-15)                |
| すみれ会                | 大正琴の演奏       | 老人福祉センター(東上野2-25-14)                     |
| なんちゃってレレ会           | ウクレレの練習      | 入谷区民館(入谷1-15-6)<br>老人福祉センター(東上野2-25-14)  |
| アンサンブル・マーキュリー       | クラシックギターの合奏団 | 東上野区民館(東上野3-24-6)<br>社会教育センター(東上野6-16-8) |
| 馬酔木金杉句会             | 俳句           | 三ノ輪一丁目会館(三ノ輪1-16)                        |
| 浅草橋写真クラブ            | 写真           | 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)                         |
| サファイヤ会              | 油絵・水彩画       | 台東一丁目区民館(台東1-25-5)                       |

### こちらのグループに関するお問合せ

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

### 活動レベル

※あくまで目安です。

- 1: 座位 1 時間以内
- 2: 座位 1 時間を超える
- 3: 立位 1 時間以内
- 4: 立位 1 時間を超える



▲太極拳の様子



▲囲碁の様子

## 特集

## 通いの場 活動通信

通いの場交流会で、グループのチラシを作成していただきました！



### リズム体操クラブ

#### 活動の様子

昭和歌謡に合わせて楽しく体を動かしています！



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

### サファイヤ会

#### 活動の様子

和気あいあいと作品づくりをしています！



**活動日** 第2・3・4木曜日 13時30分～17時  
**活動場所** 台東一丁目区民館(台東1-25-5)

### 令和6年度 通いの場交流会の様子

19名の方にご参加いただき、グループワークなどを楽しく行いました！



**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

高齢福祉課では、通いの場グループ向けにさまざまな支援を行っています。

#### 支援内容

- 専門員による出前講座の実施
- 区刊行物での周知
- 交流会の実施
- グループ立ち上げサポート

お気軽にご相談ください。



▲通いの場について

## 趣味活動編

### 教室名 各種サロン

初めての方も参加できる楽しいサロン(健康づくり・体操・脳トレ・趣味など)を開催しています。お気軽にご利用ください。

**場所** 各館で作成する「ほのぼの通信」に掲載  
**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 ことぶき教室

体操・趣味・教養など楽しい教室を開催しています。友達づくりや生きがいづくりを始めませんか。

**場所** 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館  
**開催時期** 4～9月、10～3月  
**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 ほのぼの寄席

落語家や講師による楽しい寄席を開催しています。思い切り笑いましょ。

**場所** 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館  
**開催時期** 各会場年1回  
**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 ゆとり教養講座

歴史や文化・芸術などの様々な教養を深める講座を行います。

**場所** 詳細は広報たいとうに掲載  
**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541



### 教室名 シニアライフ応援計画

シニア世代が趣味や経験を活かしていきいきと暮らすため、同世代の実行委員が講座を企画・運営しています。実行委員の募集もしています。

**場所** 詳細は広報たいとうに掲載  
**問合せ先** 生涯学習課 社会教育担当 03-5246-5821



▲シニアライフ応援計画

### 生涯学習ガイド

台東区ホームページより、「生涯学習ガイド」で検索してみてください

**講座・イベント編** 区内で実施される生涯学習講座・イベント情報・学習関連情報(指導者派遣・相談事業・施設情報・貸出備品)

**団体・サークル編** 区内で生涯学習活動を行っている団体・サークル情報

**問合せ先** 生涯学習課 学習館担当 03-5246-5811



▲生涯学習ガイド

## 頭と身体の健康編

### 教室名 面白脳トレ教室

漢字や熟語のクイズや計算問題、創作ゲームやパズルなど、頭や指先を使い、楽しみながら脳の活性化をしていきます。

**場 所** 老人福祉センター、入谷区民館、  
橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

**開催時期** 各会場年2回

**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541



### 教室名 脳の健康教室

認知症予防効果が期待できる読み書き・計算を個人のレベルに合わせて行います。教室での学習と、毎日10分の自宅学習を行います。

**場 所** 老人福祉センター、三筋老人福祉館

**開催時期** 4～9月、10～3月

**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 笑顔の集い

地域包括支援センター、警察署、消防署などと連携して、健康づくりや生活上の不安や困りごと、介護予防に役立つ講話などを開催します。

**場 所** 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

**開催時期** 各会場月1回

**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 歌って脳トレ健康体操教室

介護予防に役立つプログラムを搭載した通信機器を使い、音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニングを行います。

**場所・開催時期** 橋場老人福祉館：6～8月  
入谷区民館：1～3月

**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541



## 頭と身体の健康編

### あたまの健康チェック®

10分程度の簡単な対話式テストで、認知機能の状態を確認することができます。結果に応じて、保健師・看護師が生活習慣などに関するアドバイスを行います。  
※認知症の診断を行うものではありません。

#### 測定方法

- 10の単語を復唱しながら覚え、できるだけ思い出す(同じ内容を3回繰り返す)
- 3つの動物の中から最も異なると思う動物を1つ選ぶ
- 最初に覚えた単語を再度思い出す
- 結果に応じて、生活習慣などのアドバイス

**場 所** 台東区役所

**開催時期** 詳細は広報たいとうに掲載

**問合せ先** 高齢福祉課 認知症担当 03-5246-1225



▲あたまの健康  
チェック®

### フレイルチェック

体力測定や生活習慣のふり返しを行い、自分の状態を確認します。測定後は結果の説明や、日常生活改善のワンポイントアドバイス、自分に合った教室の紹介があります。

#### 測定内容

- 手足の筋肉量
- 片足立ち上がりテスト
- 握力
- ふくらはぎ周囲測定
- 滑舌(唇や舌の動き)の測定
- 質問票を使った生活の振り返り

**場 所** 入谷区民館、竜泉福祉センター、台東一丁目区民館、谷中区民館

**開催時期** 詳細は広報たいとうに掲載

**問合せ先** 老人福祉センター 03-3833-6541  
竜泉福祉センター いきいきてらす 03-6802-3014



▲フレイルチェック

## 地域活動・ボランティア活動編

### シニアクラブ(老人クラブ)

シニアクラブは、高齢者の生活を明るく豊かにするため、地域の方々が自主的に運営する団体です。令和6年4月現在、区内93クラブが活動しています。

- 対象者** 区内在住のおおむね60歳以上の方
- 会費** 月額 100～300円程度  
(クラブにより異なります)
- 問合せ先** 健康課 地域活動促進担当  
03-5246-1214



▲シニアクラブ



▲寿作品展の様子

### ゲートボール

ゲートボールは、高齢者に適したスポーツとして人気があります。まずは見学や体験入会から、ゲートボールに触れてみませんか？

- 対象者** 区内在住・在勤・在学の方
- 会場** 区内公園、  
台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場  
ほか
- 問合せ先** 健康課 地域活動促進担当  
03-5246-1214



▲ゲートボール

### 台東区シルバー人材センターで働いてみませんか

台東区にお住まいの健康で働く意欲のある60歳以上の方を募集しています。高齢者が働くことを通じて、生きがいづくりや、生活の充実に寄与していくことを目指しています。シルバーの仲間と一緒に働きませんか。皆様の入会をお待ちしています。

#### こんな仕事をしています

- 施設の管理・清掃
- 内職作業
- 植木の手入れ(剪定など)
- 宛名書き・賞状書き
- 家事援助サービス

#### 各種講座

- パソコン講座
- 毛筆練習
- 折り紙



▲台東区シルバー人材センター

**問合せ先** 台東区シルバー人材センター 03-5817-4919

## 地域活動・ボランティア活動編

### フレイルサポーター

区民が「フレイル」を予防し、いつまでも元気で暮らすことを目指す区民ボランティアが「フレイルサポーター」です。フレイルサポーターは、東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、フレイル予防を広める活動として「フレイルチェック」を行っています。2日間の養成講座を修了後、実際に活動していただきます。

#### こんな方におすすめです!

- 人と関わるやりがいのある活動がしたい
- 健康に興味があり、いつまでも元気に過ごしたい
- 研究協力に興味がある など



▲フレイルサポーターの活動



**問合せ先**  
高齢福祉課 介護予防担当  
03-5246-1295

### 生涯学習ボランティア「まなボ」

「自分が培ってきた経験・知識・技能を、区民の生涯学習活動に役立てたい!」という熱意をもったまちの方が登録されている人材バンクです。自身の「経験」や「知識」を活かして地域活動やボランティア活動に挑戦してみませんか? 「まなボ」に関心のある方は、下記問合せ先にご連絡ください。

#### 登録条件

- 生涯学習活動に深い理解と熱意をもち、生涯学習ボランティアとして活動する意欲のある個人または団体
- 区内在住・在勤・在学で18歳以上の個人または主に台東区で活動し、おおむね18歳以上の方で構成される団体



▲「まなボ」活動の様子



▲生涯学習ボランティア「まなボ」

**問合せ先**  
生涯学習課 学習館担当 03-5246-5811

### 台東ボランティア・地域活動サポートセンター

「地域でボランティア活動をしたい!」という方々のサポートをしています。「特技」や「社会貢献したい」という想いを活動につなげてみませんか? ご興味のある方はお問合せください。



▲ボランティア募集情報



▲台東区社会福祉協議会発行の情報誌

**問合せ先**  
台東区社会福祉協議会 台東ボランティア・地域活動サポートセンター  
03-3847-7065



## 地域活動・ボランティア活動編

### たいとうオレンジボランティアになりませんか？

「たいとうオレンジボランティア」とは、台東区内で活動している「認知症サポーターボランティア」の方々のことです。「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識と理解をもち、認知症のある方や、そのご家族を温かく見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座などを受講し、ボランティア登録すると、どなたでもなることができます。認知症カフェや講座の受付、認知症の普及啓発活動などで活躍しています。



▲ボランティア活動の様子

#### 問合せ先

高齢福祉課 認知症担当 03-5246-1225

### 認知症カフェとは？

認知症のある方やそのご家族、地域の方など誰もが気軽に立ち寄れる場で、悩み相談や情報共有を通じて交流を深めています。関心のある方は、どなたでも参加できます。



※日時・場所は、変更になることもありますので、各地域包括支援センターにお問合せください。

▲認知症カフェ

| 名称              | 開催日程・場所   | 問合せ先                                    |
|-----------------|---|---|
| まちかどカフェ<br>あさくさ | 日程：偶数月に1回程度<br>場所：あさくさ地域交流スペース<br>(特別養護老人ホーム浅草) | あさくさ地域包括支援センター<br>☎03-3873-8088         |
| カフェやなか          | 日程：偶数月に1回程度<br>場所：谷中区民館                         | やなか地域包括支援センター<br>☎03-3822-1556          |
| 喫茶Y・O・U         | 日程：奇数月の第3土曜日(原則)<br>場所：台東病院 等                   | りゅうせん地域包括支援センター<br>☎03-6458-1507        |
| くらまえカフェ         | 日程：毎月第3水曜日(原則)<br>場所：くらまえ地域包括支援センター             | くらまえ地域包括支援センター<br>☎03-3862-2175         |
| ほっとルーム          | 日程：奇数月に1回程度<br>場所：ケアハウス松が谷                      | まつがや地域包括支援センター<br>☎03-3845-6505         |
| カフェ TAITO       | 日程：奇数月の第3木曜日(原則)<br>場所：たいとう地域包括支援センター           | たいとう地域包括支援センター<br>☎03-5846-4510         |
| あさがおカフェ         | 日程：奇数月の第4土曜日(原則)<br>場所：清川区民館 等                  | ほうらい地域包括支援センター<br>☎03-5824-5626         |
| オレンジカフェ         | 日程：奇数月に1回程度(要予約)<br>場所：永寿総合病院                   | 認知症疾患医療センター 永寿総合病院<br>☎03-3833-8381(代表) |

## 特集 竜泉福祉センター「いきいきてらす」

竜泉福祉センター「いきいきてらす」では、介護予防の普及啓発や高齢者をはじめとする区民の交流および自主的な活動の促進を目的とし、運動や趣味活動などの教室の開催や自主グループの活動の場を提供しています。

**開館時間** 午前9時～午後9時  
※3階施設は午後5時まで

**受付窓口** 午前9時～午後7時

**休館日** 毎月第1月曜(当該日が祝日の場合は翌平日)  
年末年始

**場 所** 竜泉福祉センター「いきいきてらす」  
(竜泉2-10-5)



▲フレイル予防 健活体操の様子

#### 介護予防教室などのご案内

##### ●フレイル予防 健活体操

体操の映像を見ながら、椅子に座った体操などを行います。

##### ●りゅうふくカフェ

高齢者を中心に、多世代の皆さまが気軽に参加できる「地域交流の場」です。



▲竜泉福祉センター「いきいきてらす」

**問合せ先** 竜泉福祉センター「いきいきてらす」  
03-6802-3011

## 特集 かがやき長寿ひろば入谷・台東・谷中

「かがやき長寿ひろば」では、区民館の集客室で、高齢者向けの運動や趣味づくりのための各種教室・サロンを開催しています。「入谷」で開催している、かがやき長寿ひろばに、4月から「台東」と「谷中」が仲間入り！教室・サロンの詳細は、毎月発行の事業案内「かがやき長寿ひろばだより」(※)でご案内しています。

※「かがやき長寿ひろばだより」は、本庁舎・区民館・各地域包括支援センター等の各施設で配布しています。

| 会 場                       | 実施日          | 実施時間                   |
|---------------------------|--------------|------------------------|
| かがやき長寿ひろば 入谷(入谷区民館で開催)    | 毎週 火・木・金・土曜日 | 午前9時30分から<br>午後4時30分まで |
| かがやき長寿ひろば 台東(台東一丁目区民館で開催) | 毎週 月曜日       |                        |
| かがやき長寿ひろば 谷中(谷中区民館で開催)    | 毎週 水曜日       |                        |

●各教室は、募集による**抽選制**となります。

サロンは**事前予約制**となります。詳しくは、下記窓口までお問合せください。

#### 問合せ先

かがやき長寿ひろば 入谷 03-3834-6370 (月～土)午前9時30分～午後4時30分  
かがやき長寿ひろば 台東 03-5834-3973 (月～金)午前9時30分～午後4時30分  
かがやき長寿ひろば 谷中 03-5834-4848 (月～金)午前9時30分～午後4時30分



▲老人福祉センター



# 今日からできる! 低栄養予防

「低栄養」になると、要介護状態のリスクが高くなります。

低栄養を予防するために、以下のポイントをチェックして、ご自身の食生活をふり返ってみましょう!



調理するのが大変だから、  
いつも同じもの…  
食べる量も減ってきた…

## 低栄養の落とし穴に注意!

食べる量が減ってしまうと、エネルギーやたんぱく質など、いろいろな栄養素が不足してしまいます。

「低栄養」とは…

からだに必要な栄養が足りていない状態を言い、食べる量が少ないだけでなく、偏った食事でも起こります。

## 1 主食・主菜・副菜をそろえましょう!

### 主食

熱や力になる

ごはん、パン、麺などから1つ



### 主菜

からだをつくる

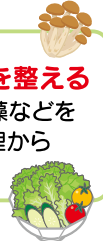
肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理から1品



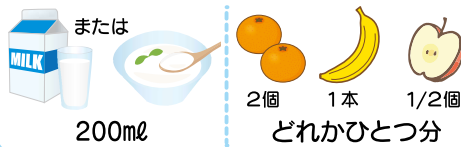
### 副菜

からだの調子を整える

野菜、きのこ、海藻などを主材料とする料理から小鉢1~2品分



1日1回は、乳製品と果物を食べましょう  
(例)



## 2 たんぱく質をしっかりと食べましょう!

《1日の目安》

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

食欲がない時や、量が食べられない時は主菜を優先しましょう!

### 食事のとり方のコツ

- 市販のお惣菜や冷凍食品も活用
- 主食・主菜・副菜がそろった配食弁当の利用も選択肢の1つ



# 4 2025 APRIL

| 日     | 月     | 火          | 水     | 木     | 金     | 土     |
|-------|-------|------------|-------|-------|-------|-------|
|       |       | 1          | 2     | 3     | 4     | 5     |
|       |       | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 6     | 7     | 8          | 9     | 10    | 11    | 12    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 13    | 14    | 15         | 16    | 17    | 18    | 19    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 20    | 21    | 22         | 23    | 24    | 25    | 26    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 27    | 28    | 29<br>昭和の日 | 30    |       |       |       |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 |       |       |       |

# 5 2025 MAY

| 日          | 月          | 火         | 水     | 木     | 金     | 土          |
|------------|------------|-----------|-------|-------|-------|------------|
|            |            |           |       | 1     | 2     | 3<br>憲法記念日 |
|            |            |           |       | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      |
| 4<br>みどりの日 | 5<br>こどもの日 | 6<br>振替休日 | 7     | 8     | 9     | 10         |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      |
| 11         | 12         | 13        | 14    | 15    | 16    | 17         |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      |
| 18         | 19         | 20        | 21    | 22    | 23    | 24         |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      |
| 25         | 26         | 27        | 28    | 29    | 30    | 31         |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      |

# いつまでも美味しく食べるためにお口の健康を保ちましょう!

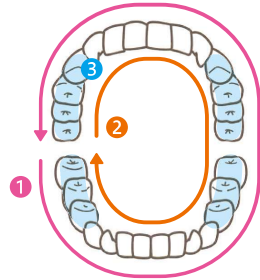
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。  
「美味しく食べる」「楽しく話す」ためにはお口の健康が大切です。



## 正しいみがき方を実践しましょう!

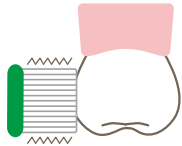
### ブラッシングの順番

- ① 外側、② 内側、
- ③ かみ合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングをしましょう。

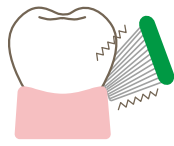


### 歯みがきのコツ

歯の外側(表側)はブラシを水平に当てて小刻みに動かしましょう



歯の内側はブラシを歯に45度に当てて小刻みに動かしましょう



## お口周りの筋肉を鍛えましょう!

### 舌の筋肉を鍛え、誤嚥やむせを防ぐ舌体操のご紹介

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

半年に1回は歯科健診を受け、プロに見てもらおうことも忘れずに!

6 2025 JUNE

| 日     | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    | 21    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 22    | 23    | 24    | 25    | 26    | 27    | 28    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 29    | 30    |       |       |       |       |       |
| 運・食・交 | 運・食・交 |       |       |       |       |       |

7 2025 JULY

| 日     | 月         | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |
|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |           | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
|       |           | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 6     | 7         | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 13    | 14        | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 20    | 21<br>海の日 | 22    | 23    | 24    | 25    | 26    |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 27    | 28        | 29    | 30    | 31    |       |       |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |       |       |



# 知っていますか？ 認知症について



## 認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態です。年齢を重ねるほど、だれもが認知症になる可能性が高くなります。

### 最近こんなことはありませんか？

置き忘れや探し物が増えた？



何度も同じことを聞き返したり、話したりする

水道の締め忘れや電気の消し忘れが増えた



同じものを何度も買ってくる

気になることがあれば、かかりつけ医・お近くの地域包括支援センター・区役所などに相談しましょう。

## 認知症予防のポイント

生活習慣を整え、フレイル予防に取り組むことが認知症予防にもつながります。

### 認知症予防の5本柱



**バランス良い食事**  
主食・主菜・副菜をバランス良く3食食べましょう！

**適度な運動**  
毎日少しずつ体を動かしましょう！



**人との交流**  
地域活動や介護予防教室などに参加してみましょう！



**お口のケア**  
セルフケアを行いお口の中を清潔に保ちましょう！

**生活習慣病の予防**  
毎年健康診断を受けましょう！



認知症に備えて、たとえ認知症になっても安心して暮らすことのできる社会を目指しましょう！

## 8 2025 AUGUST

| 日     | 月         | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |
|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |           |       |       |       | 1     | 2     |
|       |           |       |       |       | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 3     | 4         | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 10    | 11<br>山の日 | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 17    | 18        | 19    | 20    | 21    | 22    | 23    |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 24    | 25        | 26    | 27    | 28    | 29    | 30    |
| 運・食・交 |           |       |       |       |       |       |
| 31    |           |       |       |       |       |       |
| 運・食・交 | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |

## 9 2025 SEPTEMBER

| 日     | 月          | 火          | 水     | 木     | 金     | 土     |
|-------|------------|------------|-------|-------|-------|-------|
|       | 1          | 2          | 3     | 4     | 5     | 6     |
|       | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 7     | 8          | 9          | 10    | 11    | 12    | 13    |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 14    | 15<br>敬老の日 | 16         | 17    | 18    | 19    | 20    |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 21    | 22         | 23<br>秋分の日 | 24    | 25    | 26    | 27    |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 28    | 29         | 30         |       |       |       |       |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交      |       |       |       |       |



# 毎日の生活の中で積極的に体を動かしましょう!

65歳以上の高齢者の5人に1人は1年間に1回以上転倒すると言われています。  
転倒は要介護になる3大要因の1つです。毎日体を動かして、筋力低下を予防しましょう。

## 歩く時間を増やしましょう!

●買い物や散歩など、いつもより10分多く歩くことを意識しましょう!

**ウォーキングの効果**  
下半身の筋肉が増え、体力・持久力がつきます。

正しいウォーキングのフォーム



## 自宅でできる筋トレをやってみましょう!

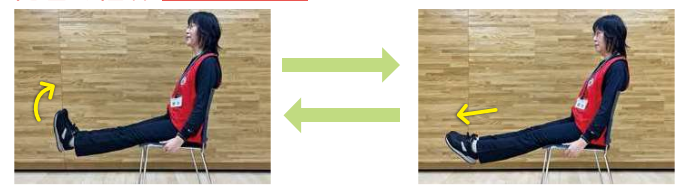
●座りっぱなしの時間を減らし、すきま時間に簡単な筋トレをやってみましょう!

### 前屈スクワット(座位⇄立位) 1セット10回



足を肩幅に広げ、手を胸の前または頭の後ろで組み、目線は正面を向きます。背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾けて立ち上がります。戻る時はゆっくりしゃがみます。

### 足首の屈伸 1セット10回



背筋を伸ばして椅子に深く腰掛けます。両手で椅子の横をもち、膝を伸ばします。その状態で足首を伸ばす・曲げるを繰り返します。

# 10 2025 OCTOBER

| 日     | 月            | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |
|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |              |       | 1     | 2     | 3     | 4     |
|       |              |       | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 5     | 6            | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    |
| 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 12    | 13<br>スポーツの日 | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    |
| 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 19    | 20           | 21    | 22    | 23    | 24    | 25    |
| 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 26    | 27           | 28    | 29    | 30    | 31    |       |
| 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |       |

# 11 2025 NOVEMBER

| 日            | 月          | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |
|--------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|              |            |       |       |       |       | 1     |
|              |            |       |       |       |       | 運・食・交 |
| 2            | 3<br>文化の日  | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     |
| 運・食・交        | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 9            | 10         | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    |
| 運・食・交        | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 16           | 17         | 18    | 19    | 20    | 21    | 22    |
| 運・食・交        | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 23<br>勤労感謝の日 | 24<br>振替休日 | 25    | 26    | 27    | 28    | 29    |
| 運・食・交        | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 30           |            |       |       |       |       |       |
| 運・食・交        | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |

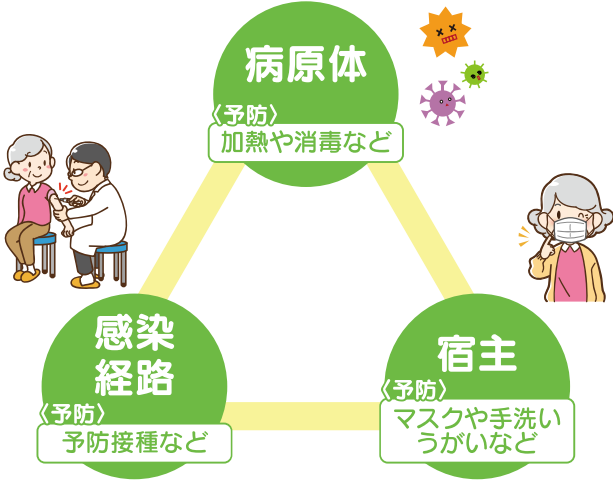


# 感染症を予防し、元気に過ごしましょう!

感染症とは、病原体(ウイルス・細菌など)が体に侵入し、症状を引き起こす病気のことです。  
例年12月～3月にかけて、インフルエンザが流行しており、高齢者がかかると重症化する恐れがあります。

## 感染症の予防について

感染症は、病原体・感染経路・宿主の3つの要因に対して、適切な対策をとることで感染を予防することができます。普段からマスクをしたり、手洗いうがいをしたり、予防接種を受けるなど、感染対策を心がけましょう。



## 「正しい手の洗い方」で感染症を予防しましょう!

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり、洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

# 12 2025 DECEMBER

| 日     | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
|       | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 21    | 22    | 23    | 24    | 25    | 26    | 27    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 28    | 29    | 30    | 31    |       |       |       |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |       |       |       |

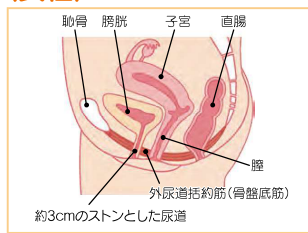
# 1 2026 JANUARY

| 日     | 月          | 火     | 水     | 木       | 金     | 土     |
|-------|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|       |            |       |       | 1<br>元旦 | 2     | 3     |
|       |            |       |       | 運・食・交   | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 4     | 5          | 6     | 7     | 8       | 9     | 10    |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交   | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 11    | 12<br>成人の日 | 13    | 14    | 15      | 16    | 17    |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交   | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 18    | 19         | 20    | 21    | 22      | 23    | 24    |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交   | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 25    | 26         | 27    | 28    | 29      | 30    | 31    |
| 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交   | 運・食・交 | 運・食・交 |

# 尿もれを予防して、楽しく外に出かけましょう!

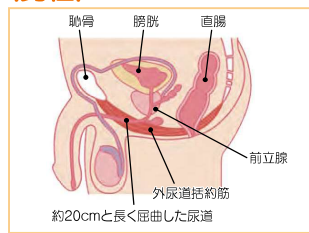


## 〈女性〉



尿道が狭く、妊娠や出産、加齢などにより「骨盤底筋群」がゆるみやすくなり、尿もれしやすくなります。

## 〈男性〉



尿道が長く曲がっているの  
で、尿を出しにくいです。前立腺や加齢で尿が残りやすくなります。

骨盤底筋群とは骨盤の底にあり尿道や肛門を締める動きをする複数の筋肉

## 尿もれのタイプ

### 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみなど腹圧がかかるともれる。



### 切迫性尿失禁

強い尿意を感じて我慢できずもれる。



### 排尿後尿滴下

男性特有の症状。排尿後、尿道に残った尿を出し切れずじわじわもれる。

## やってみよう! 骨盤底筋体操!



寝た姿勢で



座った姿勢で

- ①椅子に座り、床につけた足を肩幅に開きます。
- ②背筋を伸ばし、正面を向きます。
- ③全身の力を抜き、肛門を締めてゆっくり5つ数えます。これを5回程度繰り返します。



### ポイント

- ・呼吸を止めないように注意する
- ・おなかに力をいれない
- ・まずは3か月毎日コツコツ続ける
- ・3か月たっても改善がみられない場合は、医療機関に相談を!

## 2 2026 FEBRUARY

| 日     | 月           | 火     | 水            | 木     | 金     | 土     |
|-------|-------------|-------|--------------|-------|-------|-------|
| 1     | 2           | 3     | 4            | 5     | 6     | 7     |
| 運・食・交 | 運・食・交       | 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 8     | 9           | 10    | 11<br>建国記念の日 | 12    | 13    | 14    |
| 運・食・交 | 運・食・交       | 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 15    | 16          | 17    | 18           | 19    | 20    | 21    |
| 運・食・交 | 運・食・交       | 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 22    | 23<br>天皇誕生日 | 24    | 25           | 26    | 27    | 28    |
| 運・食・交 | 運・食・交       | 運・食・交 | 運・食・交        | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |

## 3 2026 MARCH

| 日     | 月     | 火     | 水     | 木     | 金          | 土     |
|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|
| 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6          | 7     |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 |
| 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13         | 14    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 |
| 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20<br>春分の日 | 21    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 |
| 22    | 23    | 24    | 25    | 26    | 27         | 28    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 |
| 29    | 30    | 31    |       |       |            |       |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |       |       |            |       |

# 「聞こえ」の状態をチェックしてみましょう!

加齢にともなう聴覚機能の低下はゆっくり進んでいくため、ご自身では気づかないことがあります。聞こえにくさを早期に発見し、「聞こえ」の改善に取り組んでいくことが大切です。



## 聞こえのチェックリスト

- 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。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 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。

## いくつ当てはまりましたか?

- 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。

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。



▲助成について

**問合せ先** 03-5246-1227

参考・引用:一般社団法人 日本補聴器販売店協会発行 冊子「はじめての補聴器」

# 4 2026 APRIL

| 日     | 月     | 火     | 水          | 木     | 金     | 土     |
|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|
|       |       |       | 1          | 2     | 3     | 4     |
|       |       |       | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 5     | 6     | 7     | 8          | 9     | 10    | 11    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 12    | 13    | 14    | 15         | 16    | 17    | 18    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 19    | 20    | 21    | 22         | 23    | 24    | 25    |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 26    | 27    | 28    | 29<br>昭和の日 | 30    |       |       |
| 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交      | 運・食・交 |       |       |

# 5 2026 MAY

| 日          | 月          | 火          | 水         | 木     | 金     | 土     |
|------------|------------|------------|-----------|-------|-------|-------|
|            |            |            |           |       | 1     | 2     |
|            |            |            |           |       | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 3<br>憲法記念日 | 4<br>みどりの日 | 5<br>こどもの日 | 6<br>振替休日 | 7     | 8     | 9     |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 10         | 11         | 12         | 13        | 14    | 15    | 16    |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 17         | 18         | 19         | 20        | 21    | 22    | 23    |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |
| 24         | 25         | 26         | 27        | 28    | 29    | 30    |
| 運・食・交      |            |            |           |       |       |       |
| 31         |            |            |           |       |       |       |
| 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交      | 運・食・交     | 運・食・交 | 運・食・交 | 運・食・交 |



## 地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターとは区の委託を受け、地域で高齢者の方がいきいきと安心した生活を続けられるように、介護・福祉・医療の専門員を配置してサポートを行う総合相談窓口です。台東区は7か所にセンターがあります。

### 地域包括支援センターの担当区域

| 名称                  | 所在地・電話                    | 担当地域                           |
|---------------------|---------------------------|--------------------------------|
| あさくさ<br>地域包括支援センター  | 浅草4-26-2<br>03(3873)8088  | 浅草、千束、花川戸                      |
| やなか<br>地域包括支援センター   | 谷中2-17-20<br>03(3822)1556 | 谷中、上野桜木、上野公園、池之端               |
| りゅうせん<br>地域包括支援センター | 竜泉2-10-8<br>03(6458)1507  | 下谷3丁目、三ノ輪、竜泉、日本堤、根岸4・5丁目       |
| くらまえ<br>地域包括支援センター  | 蔵前2-11-3<br>03(3862)2175  | 雷門、駒形、寿、蔵前、三筋、小島、鳥越、浅草橋、柳橋     |
| まつがや<br>地域包括支援センター  | 松が谷4-4-3<br>03(3845)6505  | 根岸1～3丁目、下谷1・2丁目、入谷、北上野、松が谷、西浅草 |
| たいとう<br>地域包括支援センター  | 台東1-25-5<br>03(5846)4510  | 東上野、上野、元浅草、台東、秋葉原              |
| ほうらい<br>地域包括支援センター  | 清川2-14-7<br>03(5824)5626  | 今戸、東浅草、清川、橋場                   |

## 緊急連絡メモ

## お名前：

| 自分のプロフィール   |    | 主に飲んでいる薬        |    |
|-------------|----|-----------------|----|
| 生年月日        |    | ・               |    |
| 住所          |    | ・               |    |
| 電話          |    | ・               |    |
| 緊急連絡先 ①     |    | 緊急連絡先 ②         |    |
| 名前          | 関係 | 名前              | 関係 |
| 住所          |    | 住所              |    |
| 電話          |    | 電話              |    |
| かかりつけ医 ①    |    | かかりつけ医 ②        |    |
| 医療機関        |    | 医療機関            |    |
| 電話          |    | 電話              |    |
| ( )科 医師名( ) |    | ( )科 医師名( )     |    |
| 訪問看護ステーション  |    | かかりつけ歯科         |    |
| 事業者名        |    | クリニック名          |    |
| 電話          |    | 電話              |    |
| ケアマネージャー    |    | 民生・児童委員、ケースワーカー |    |
| 事業者名        |    | 担当者             |    |
| 担当者         |    | 電話              |    |
| 電話          |    |                 |    |
| そのほか( )     |    |                 |    |