

高齢者地域 見守りネットワーク通信

第51号

令和3年3月発行
発行：台東区
介護予防・地域支援課
台東区東上野4-5-6
電話 (5246)1225

高齢者見守り事業「すこやか訪問」をご利用ください

「すこやか訪問」は、ひとり暮らし高齢者宅に、乳酸菌飲料(無料)を週2回手渡しで配達することによって、安否確認を行い、緊急事態に対応する事業です。

対象 次のすべてに該当する方

- 80歳以上でひとり暮らし
- 区内に65歳未満の一親等親族(子、子の配偶者)が居住していない
- 社会福祉協議会が行う配食サービスを利用していない
- ケアハウス、シルバーピア、社員寮、ホテル、旅館等に居住していない
- 日常的に公的な安否確認が行われていない
(週2回以上の継続的な介護保険サービス等)



申込み・問合せ 介護予防・地域支援課 地域支援担当 ☎ (5246)1225
またはお近くの地域包括支援センター
(所在地等がわからない場合は、介護予防・地域支援課にお問合せください。)

関係協力機関が増えました

区では、地域の見守りの目を増やし、見守りネットワークの強化・充実を図るため、高齢者に関わる業務や、台東区内を定期的に巡回、訪問している業者等との協定締結をすすめています。



下記の事業者と新たに協定を結びました。(令和3年2月末現在 38事業者と締結)

関係協力機関名	協定締結日
東邦薬品株式会社首都圏支社東京営業部 城東医専部江東営業所	令和2年12月1日
ヤマト運輸株式会社東東京主管支店	令和3年2月1日

関係協力機関の役割

日常業務の範囲内で、地域の高齢者に対してゆるやかな見守りを行い、何らかの異変を発見した場合は、区や地域包括支援センターに連絡します。

※高齢者が地域で利用する店舗や、配達その他の高齢者の日常生活において関わりがあるサービスを提供する事業者等でご協力いただける場合は、介護予防・地域支援課までご連絡ください。



在宅での高齢者の健康づくりを応援する生活習慣チェック表

東京都健康長寿医療センターが、非対面下や在宅での健康づくりのための「在宅時の健康生活応援チェック表“本日の8ミッション”」を公開しています。

適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標をまとめたものです。ご自分のペースに合わせてご活用ください。

感染症に負けない！



- 家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。
- 適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。
- 今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 ももあげ

上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で
太ももを胸に引きつけ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。
太ももの付け根を
意識して



左右 10回～20回ずつ

2 入浴

外にでかけていなくても
お風呂に入り
身体を清潔に保つ。
身体を温める



1

2

3

3 ガラガラうがい

水を口に含み、頬全体をふくらませ
3回ほどブクブクして水を吐く。
もう一度水を口に含み
上を向きのどの奥で
15秒ほどガラガラして
水を吐く。
はみがきの後に
やってみよう



3回
ブクブク

15秒
ガラガラ

4

5

4 交流

普段会わないような人
少しなつかしい人に
体調や生活の様子を
気遣う電話をしてみよう
(手紙やメールでも良い)



6

5 健康管理

体重をはかって
体重が極端に増えたり
減ったりしていないか
チェックする



7

6 知的活動

本・新聞・雑誌などを読む
(インターネットを活用しても良い)



8

7 野菜・果物

1日に
野菜の入った
料理5皿以上と
果物(片手一つ分)を
目安に食べる



8 肩回し

両手を肩におき
ひじで円を描くように
内回しと外回しを
10回ずつおこなう。
肩甲骨を動かすように
意識する



内回し
外回し
10回ずつ

