広報 としま 特別号
2018年 9/14

10月5日は
介護予防大作戦！

発行：豊島区　編集：保健福祉部高齢者福祉課
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111
ホームページ http://www.city.toshima.lg.jp/
平成30年（2018年）9月14日発行

TOSHIMA CITY
2019年
「東アジア文化都市」
国内都市

人生100年時代を
豊かに生きるヒント

65歳からは「メタボ予防」から「フレイル予防」へ

「元気向上プログラム」で筋力アップ大作戦！

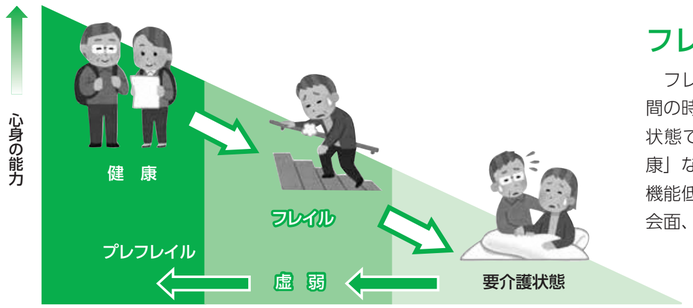
集いの拠点「介護予防センター」

介護予防サポーターとして活躍！

日々の「としまる体操」で
リフレッシュ！

「フレイル」予防について詳しくは２面をご覧ください ＞＞＞

最近やせてきた　人とかかわるのがおっくう　固い食べ物がかみづらい
これらは「フレイル」の兆候のひとつです。



フレイルとは何でしょうか？

フレイル（虚弱）とは、「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、こころや体の動きが低下してきた状態です。フレイルの状態になっても適切な対応で「健康」な状態に戻るといわれています。また、身体面だけの機能低下に限らず、外出したり、他人と交流するなどの社会面、精神面を含めた概念とされています。

平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命：「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授作成の図を一部改変

健康寿命は自立した生活ができる期間で、男女とも平均寿命に比べて10年ほど短くなっています。

自立した期間を長くするのがフレイル予防です。元気なうちからフレイル予防に取り組むことで健康寿命を延ばしましょう。

65歳からの健康づくり新提案！

メタボ予防からフレイル予防へシフトチェンジ

フレイル予防の３つの柱は、「栄養」「運動」「社会参加」です。

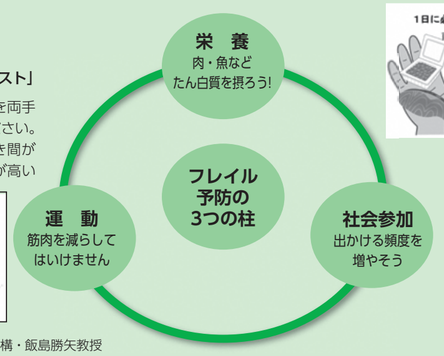
特に「社会参加」の減少は、筋力・食欲・噛む力の低下を招いたり、気持ちがふさぎ込む原因となり、フレイルの最初の入口といわれています。

地域の活動や、高齢者クラブ、介護予防センター、秋の「介護予防大作戦」に参加してみませんか？

筋肉量を測ろう「指輪っかテスト」

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。

図の色の部分のように、すき間ができると筋肉量減少の危険度が高いと言われています。



図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授による資料を参考に作図

ボランティア活動で健康促進▶

やってみよう！　フレイルチェック

「イレブン・チェック」11項目			回答欄	
栄養（食・口腔）	Q１	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る	はい	いいえ
	Q２	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べている	はい	いいえ
	Q３	「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る	はい	いいえ
	Q４	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	Q５	１回30分以上の汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施している	はい	いいえ
	Q６	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る	はい	いいえ
	Q７	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	Q８	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	Q９	１日１回以上は、誰かと一緒に食事をする	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、忘れ物が気になる	いいえ	はい

★回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

資料:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授

歯医者さんが語る「フレイル」
‘オーラルフレイル’を予防しよう

歯科口腔機能における軽微な虚弱兆候（小さな変化）が身体の大きな虚弱化の入口になります。

舌の動きの低下や食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加などの口腔機能の低下をオーラルフレイルと呼び、この段階を見逃してしまうと徐々に不可逆的な身体面のフレイル期に移行してしまいます。

お口周りの異常は軽くみられがちです。亡くなる直前まで口から食べられるようになるためにも早めの気づきが重要です。

公益社団法人
東京都豊島区歯科医師会
副会長　高田　靖氏

社会参加と生きがいづくり

高齢者クラブからのお知らせ

高齢者クラブは、生きがい活動や健康づくり、社会奉仕活動などを行なう、地域で自主的につくられた団体です。地域活動のほか、会員同士の親睦を深めるために輪投げ大会やカラオケ、日帰り旅行など、様々な行事を実施しています。

日頃から体を動かすことで身体機能の維持が期待できますが、会員同士でお話ししながら活動を楽しむことが、何よりのフレイル予防になっています。

高齢者クラブに参加したい、クラブを作りたい（※要件を満たす場合運営補助金あり）など興味をもった方はお問い合わせください。

▲６月の輪投げ大会の様子

問 豊島区高齢者クラブ連合会☎5950－2511
（火・木曜日の午前９時30分～午後４時）
問 管理グループ☎4566－2429

Story&Map　このまちでみんなと生きてゆく

豊島区でイキイキと暮らし活動する人々の“Story”に着目し、想いや考えをインタビュー記事でご紹介。また、多様な支えあいの地域活動に直接アクセスできるように、「Story&Map」を平成30年３月に発行しました。

冊子は、区民ひろばや図書館などの区内公共施設等で閲覧することができます。また、ホームページからダウンロードできます。

http://toshima-shakyo.or.jp/contents/goannai/story_map.html

問 高齢者事業グループ☎4566－2432

「Story & Map」

あなたも地域も元気に
「家事援助スタッフ育成研修」を受講しませんか？

要支援認定等を受けている方への訪問型サービス（家事援助のみ）であれば、下記の研修を修了することでホームヘルパー等の資格がなくても働くことができます。

生活のちょっとした困りごとを手助けすることで、地域で暮らす方が元気に生活することができ、あなたの生きがいにも繋がります。研修の最終日には区内の介護サービス事業所との就職相談会も実施します。

あなたの力を地域で活かしませんか？お申込みをお待ちしています。

「家事援助スタッフ育成研修」

日時：11月23日(金・祝)～11月25日(日)　各日午前９時～午後４時
※就職相談会は11月25日午後４時～６時頃を予定。
場所：特別養護老人ホーム菊かおる園ケアハウス棟１階集会室（西巣鴨２－30－19）
内容：「介護保険制度の概要」「認知症の理解」等
対象：豊島区在住・在勤・在学の18歳以上の方で働く意欲のある方
定員：50名　料金：無料
申込：申込開始は10月を予定しています。10月11日発行の広報としまをご覧ください。
問 総合事業グループ☎4566－2435

介護予防事業のご案内

豊島区では「介護予防サポーター」や「元気向上プログラム」など様々な介護予防事業を行っています。詳しい内容については、区ホームページに掲載しているパンフレットをご覧ください。

相談窓口のご案内

高齢者の身近な相談窓口

区内に８か所ある、「高齢者総合相談センター」では、高齢者の方やその家族から様々な相談をお受けしています。

詳しい内容については、区ホームページに掲載しています。

お住まいの担当地域のセンターについては下記一覧をご覧ください。

成年後見制度を知っていますか？

成年後見制度とは、認知症などによって判断能力が不十分な人の日常生活を法律的に支援する仕組みです。

例えば、預貯金や年金などの財産の管理、本人がよくわからずに結んでしまった契約の取り消しや契約の代理、要介護認定の申請や介護サービス、医療の契約などのサポートを行うことで、ご本人の財産や権利を守ることができます。

詳しくは、高齢者総合相談センター、または豊島区民社会福祉協議会「サポートとしま」にご相談ください。

問 社会福祉協議会　福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」東池袋１-39-２　東池袋分庁舎4階
☎3981-2940

「認知症初期集中支援チーム」による支援が始まっています！

『認知症になっても自分らしく安心して住み続けられるまち』を目指して認知症の早期発見・早期対応を目標とした新しい取り組みを始めました。

医療や介護の専門職と認知症サポート医で構成されたチームが原則６か月間支援します。

実際にこのチームの支援を利用して、「住み慣れた地域でこれからも住み続けていけるようになった」というご本人の声や「専門家につながっている安心感があり大変助かりました」というご家族の声が届いています。

まずは、お近くの高齢者総合相談センターにご相談ください。

高齢者総合相談センター一覧

開設時間　月～金曜日　午前８時30分～午後６時30分
土曜日　午前８時30分～午後４時30分　※日曜日・祝日・年末年始は休み

名　称	所　在　地	電話・FAX番号	担当地域
菊かおる園 高齢者総合相談センター	西巣鴨２－30－19 特別養護老人ホーム「菊かおる園」内	☎3576－2245 FAX3576－2247	巣鴨３～５丁目 西巣鴨１～４丁目 北大塚１・２丁目
東部 高齢者総合相談センター	南大塚２－36－２	☎5319－8703 FAX5319－8726	駒込１～７丁目 巣鴨１・２丁目 南大塚１～３丁目
中央 高齢者総合相談センター	東池袋１－39－２ 豊島区役所 東池袋分庁舎４階	☎5985－2850 FAX5985－2835	北大塚３丁目 上池袋１～４丁目 東池袋１～５丁目
ふくろうの杜 高齢者総合相談センター	南池袋３－７－８ オリナスふくろうの杜１階	☎5958－1208 FAX5958－1195	南池袋１～４丁目 雑司が谷１～３丁目 高田１～３丁目 目白１・２丁目
豊島区医師会 高齢者総合相談センター	西池袋３－22－16 豊島区医師会館２階	☎3986－3993 FAX3986－3089	西池袋１～５丁目 池袋３丁目 目白３～５丁目
いけよんの郷 高齢者総合相談センター	池袋４－25－10 特別養護老人ホーム「養浩荘」内	☎3986－0917 FAX3986－0916	池袋１・２・４丁目 池袋本町１～４丁目
アトリエ村 高齢者総合相談センター	長崎４－23－１ 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内	☎5965－3415 FAX5995－8168	南長崎１～６丁目 長崎２～６丁目
西部 高齢者総合相談センター	要町１－５－１	☎3974－0065 FAX3959－7666	長崎１丁目 千早１～４丁目 要町１～３丁目 高松１～３丁目 千川１・２丁目

2018 今年は10周年 介護予防大作戦！ inとしま

健康チャレンジ対象

今年のテーマは **健康長寿は地域とつくる ～人生100年時代のフレイル予防～** 入場無料 事前申し込み不要

フレイル予防の入り口は、社会とのつながりから！

「健康でイキイキと暮らし続けたい」と思った方はぜひ参加して、自分に合った介護予防を見つけてみませんか?

元気なうちから介護予防に取り組むことが健康寿命を延ばします。

日時：10月5日(金)　午前10時～午後3時(最終受付　午後2時30分)
会場：としまセンタースクエア(豊島区役所1階)
内容：講演会　午前10時15分～11時15分「健康長寿は地域とつくる」
講　座　午後1時45分～2時15分「オーラルフレイルなんて怖くない」
舞台発表(朗読、太極拳、紙芝居、ダンスなど)
測定コーナー(血管年齢、骨密度など)
展示・体験(脳イキイキ教室、輪投げ、折り紙、パソコンなど)

講演会講師

介護予防研究の第一人者である東京都健康長寿医療センター
大渕　修一氏

主催：豊島区
問 介護予防・認知症対策グループ　☎4566－2434

昨年の様子

測定ブースでは、血管年齢測定、骨密度などが測定できます
体験コーナーでは、輪投げ、脳イキイキ教室などたくさんのイベントを準備中です！

ブースの様子

としまる体操流行中！

としまる体操は、東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと制作された豊島区の介護予防体操です。

としまる体操5つの特徴

- 教える人、教えられる人の関係ではなく、皆で一緒に実施できます。
- 姿勢を保つための筋肉(抗重力筋)を鍛えるスロートレーニングです。
- 3ヶ月続けると効果が出ます。
- 椅子とCDデッキがあれば、どこでもできます。
- 松、竹、梅の3レベルで10種類、全部の体操をやっても30分。

「としまる体操」を始めたい！というグループの方にスタートセットを無料配布中!!

- 人数分のパンフレット
- 人数分の介護予防手帳
- としまるCD

問 介護予防・認知症対策グループ　☎4566－2434

「フレイル予防」の拠点 ～区内初の介護予防センター～

豊島区立高田介護予防センターは今年の4月に開館1周年を迎えました。

- 午前10時と午後3時には「としまる体操」
- 認知症予防のためのトレーニングマシン「コグニバイク」を設置
- 専門家による各種講座
- 脳トレやボッチャなど自主グループのイベントも多数あり

問 高田介護予防センター　高田3－38－7　☎3590－8116
月曜日～土曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時

介護予防リーダー1期生と2期生が活躍中 11月からリーダー3期生養成講座を開催予定！

介護予防リーダーは、東京都健康長寿医療センターの養成プログラムを修了し、地域で自主的に介護予防活動を行う住民のリーダーです。現在介護予防リーダー1期生と2期生が地域で活躍しています。

体操や吹き矢、栄養・口腔サロンなど内容は様々ですが、健康寿命を延ばすために日々活動を行っています。

今年度新たに3期生を養成する講座を開催します。ともに地域で活躍するリーダーとして学んでみませんか?

「いきいきクラブIN豊島」▶のみなさん

問 介護予防・認知症対策グループ　☎4566－2434