

コロナフレイルを克服し 地域で元気に暮らしましょう！

あなたの生活で変わったことはありませんか？
フレイルとは、健康と要介護の中間で、体がすこし弱くなってきている状態のことです。適切な運動や社会参加をすることで、もどに戻ることができます。
豊島区では新型コロナウイルスにより外出機会が減少した影響から、令和元年度から令和2年度でフレイルが疑われる人の割合が増加しています。

フレイルって、どんな状態？

日頃の生活を思い返して当てはまることはありませんか？
昨年と比べて変わったと思う項目をチェックしてみましょう。

きちんと食事を摂れていますか？



- ☐ 体重が6か月で2～3kg以上減った
- ☐ 固いものが噛めない、話しづらくなった

なんとなく元気がなくなったかも？



- ☐ わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 外出頻度が減って、一人でいる時間が増えた



体力に自信がなくなったかも？

- ☐ 握力が弱くなった（ビンやペットボトルの蓋が開けられないなど）
- ☐ 歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡り切れないなど）



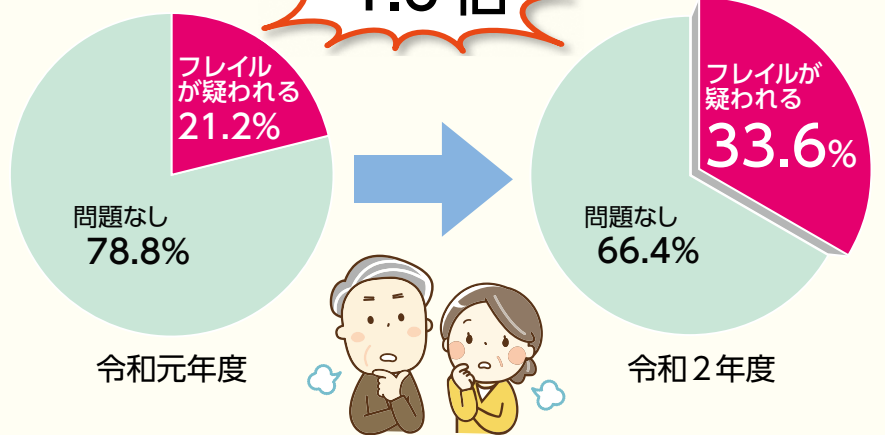
気分が落ち込んだり、悩みがありますか？

- ☐ 楽しみ（趣味）への意欲が低下した
- ☐ 物忘れが増えた

この1年間で、フレイルが疑われる人の数が

約 **1.6倍**

に増えています！



令和元年度、令和2年度の豊島区フレイルチェックの結果より 22項目中、8項目以上該当した人の割合

住み慣れた地域で、自分らしく暮らすために！

不安を感じたら…まずは相談を！



まちの相談室、やっています。

各区民ひろばに月に1回、専門職の職員が巡回して個別相談を行っています。体、心、食事などに関するお悩みがある方は、近くの区民ひろばにお尋ねください。
※区民ひろばについては4・5面参照



高齢者総合相談センターはこんなところです

高齢者総合相談センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように様々な相談を受けたり、元気な生活を続けるための地域の情報を案内するところです。コロナフレイルが気になる方、介護予防を始めてみたい方はお住まいの地域にある高齢者総合相談センターにご相談ください。

お問い合わせは各高齢者総合相談センターへ

センター名	担当地域	連絡先
①菊かおる園	巣鴨3～5、西巣鴨1～4、北大塚1・2	3576-2245
②東部	駒込1～7、巣鴨1・2、南大塚1～3	5319-8703
③中央	北大塚3、上池袋1～4、東池袋1～5	5985-2850
④ふくろうの杜	南池袋1～4、雑司が谷1～3、高田1～3、目白1・2	5958-1208
⑤豊島区医師会	西池袋1～5、池袋3、目白3～5	3986-3993
⑥いけよんの郷	池袋1・2・4、池袋本町1～4	3986-0917
⑦アトリエ村	南長崎1～6、長崎2～6	5965-3415
⑧西部	長崎1、千早1～4、要町1～3、高松1～3、千川1・2	3974-0065

今の自分の体のことを知りましょう！

介護予防・認知症対策グループ
☎ 4566-2434

体のチェックに行ってみよう！



歩くのが遅くなった、 転びやすくなった

フレイルチェック

筋力や滑舌など、体の状態を確かめてみましょう。



耳が聞こえにくくなった

ヒアリングフレイルチェック

あなたの聴こえは大丈夫？
聴こえの低下は認知症へつながります。「みんなの聴脳力アプリ」を使い、耳の健康チェックを行いましょう。



区からお知らせが届いた

いきいき 100 歳健康づくり事業（75歳からの健康づくり）

健診の結果と医療・介護の情報にもとづいて、専門職が今のあなたの体に必要なアドバイスやセミナーを行います。

※対象の方には個別にお知らせを送付します。

認知症検診

11月に、今年度70・75歳になる方にチェックリストを掲載したパンフレットを送付します。ご自身でチェックし、20点以上の方は、医療機関を無料で受診できます。受診後は、区や高齢者総合相談センター、医療機関が連携して、一人ひとりのお話を聞きながら支援していきます。



物忘れについて知りたい

認知症予防講座

認知症の予防はフレイル予防です。絵本のような冊子「もしも」を使用した講座で、認知症の人の気持ちや生活の工夫を学んだり、コグニサイズ（頭と体の運動）やメモリーワーク（回想法）を体験して認知症に備えましょう。



自分の体のことがわかったら… 介護予防をはじめましょう！

介護予防・認知症対策グループ
☎ 4566-2434

介護予防大作戦 in としま 2021

今年度は「コロナフレイルに負けない！としまの介護予防活動」をテーマに開催します。講演会、体験コーナー、多様な講座などを用意しています。事前に予約が必要なものもありますので、詳細は区ホームページを参照または介護予防・認知症対策グループまで問い合わせてください。当日、所定のブースを回った方へ参加賞をお渡しします。ぜひご参加ください。

日時：10月29日(金)午前10時30分～午後3時
会場：としま区民センター（東池袋 1-20-10）
受付：8階多目的ホール前ホワイエ

元気向上プログラム

高齢者マシントレーニング、筋力アップ教室、シニアウォーキング教室などのプログラムを随時開催しています。プログラムに参加すると、健康チャレンジポイント50ポイントがもらえます。



としまる体操

「誰でも」「簡単に」「いつからでも」はじめられる、豊島区オリジナルの体操です。CDとパンフレットの配布も行っています。

動画はこちらで見られます⇒



携帯電話講座など、
その他各種出張講座
もあります

普段からの
取り組みが
大事！



要予約

講演会

耳からはじめる認知症予防への取り組み
～難聴がもたらす認知症のリスクとヒアリングフレイル予防～

講師…ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社
聴脳科学総合研究所 所長／中石 真一路氏

→ 午前10時30分～11時30分／定員70名

老いることの意味を問い直す～コロナフレイルに立ち向う～

講師…東京大学 高齢社会総合研究機構
機構長／飯島 勝矢氏

→ 午後2時～3時／定員70名

展示体験

自主グループによる活動紹介・体験・
メンバー募集コーナー

測定会

血管年齢、骨密度測定、全身反応測定
フレイルかんたんチェック
※骨密度測定は当日整理券を配布

要予約

ミニ講座

認知症サポーター養成講座



～世界アルツハイマーデー月間普及・啓発イベント～ 「もしも」認知症になっても安心な豊島区

9月21日は世界アルツハイマーデーです。

2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。認知症は誰でもなりうるもので、なにより本人が自分の変化に気づき、辛い思いをしています。認知症となっても自分らしく生きていける豊島区を、皆で作っていく必要があります。

この機会に認知症は怖くないことを知り、身近なことにしてみましよう。



認知症サポーターキャラバンのキャラクター



令和2年度実施状況



認知症を知る
絵本のような
冊子

敬老入浴

～銭湯で ゆったり
いきいき 健康に!!～



全国浴場組合
マスコットキャラクター
ゆっポくん



お申込み
はこちら

としま・おたっしやカード

検索

区内の銭湯に最大で年間30回、100円で入浴できる「としま・おたっしやカード」を発行しています。

対象：区内に住民登録をしている、申込み時65歳以上の方
申込方法：左記の2次元コードからインターネットで申し込んでください。

または、専用はがきでの申込みも可能です。はがきは、区内公衆浴場、区民ひろば、各高齢者総合相談センターなどで配付しています。

カードは約1週間で、ご自宅にお届けします。

☎ 高齢者事業グループ ☎ 4566-2432

あなたの身近にある介護予防

区民ひろばと つながるサロン



↑ 東池袋フレイル対策センター

東池袋 2-38-10 ☎ 5924-6212

活動しているつながるサロン

- あじさいサロン
- ボール de ウォークサロン
- 街角ときめきサロン
- 結アロマ



「街角ときめきサロン」では、健康のための美容や回想法を通じた介護予防活動を行っています。



「ボール de ウォークサロン」では、フレイル対策センターを出発地点とし、ボールウォーク活動を行い介護予防に取り組んでいます。

つながるサロンの活動内容については左の2次元コードで検索、または高齢者総合相談センターにお問い合わせください。



つながるサロン

つながるサロンは、地域住民の方が集まり、自主的に介護予防の取組みを行っている集いの場です。(7面参照)



区民ひろば

区民ひろばは年齢に関係なく、どなたでも気軽に利用できる施設です。出張相談や出前講座など、フレイル予防に関する様々な事業を行っています。

★の区民ひろばには、筋力やものの忘れなどを測定できるフレイル機器が設置されています。



ひろば名	住所	連絡先	ひろば名	住所	連絡先
★ 1 仰高	駒込 4-12-3	5907-3471	★ 14 池袋	池袋 3-30-22 (仮施設)	3982-9658
★ 2 駒込	駒込 2-2-4	3917-9873	★ 15 南池袋	南池袋 3-5-12	3984-5896
★ 3 南大塚	南大塚 2-36-1	5976-4399	★ 16 高南第一	高田 2-11-2	3988-8601
★ 4 清和第一	巣鴨 3-15-20	5974-5464	★ 17 高南第二	高田 3-38-7	3987-6600
★ 5 清和第二	巣鴨 3-13-12	5961-5756	★ 18 目白	目白 2-20-26	5956-5871
★ 6 西巣鴨第一	西巣鴨 2-35-3	3918-4197	★ 19 長崎	長崎 2-27-18	3554-4411
★ 7 西巣鴨第二	西巣鴨 2-14-11	3915-2379	★ 20 要	要町 1-7-8 (仮施設)	3972-6338
★ 8 豊成	上池袋 1-28-7	5961-3494	★ 21 椎名町	南長崎 4-12-7	3950-3042
★ 9 朋有	東池袋 2-38-10	3971-0781	★ 22 富士見台	南長崎 1-6-1	3950-6871
★ 10 朝日	巣鴨 5-33-21	5974-0566	★ 23 千早	要町 3-7-10	3959-2281
★ 11 上池袋	上池袋 3-13-5	3576-6916	★ 24 高松	高松 2-25-9	3973-0032
★ 12 池袋本町	池袋本町 3-9-4	3986-0041	★ 25 さくら第一	南長崎 6-20-15	3950-8676
★ 13 西池袋	西池袋 2-37-4	3980-0088	★ 26 さくら第二	長崎 6-37-11	3958-8453

区民ひろば池袋と区民ひろば要は、改築工事のため 2022 年秋ごろまで仮施設に移転しています。

お近くの区民ひろばにぜひ、お越しください。健康相談のほか、楽しいイベントもあります。



↑ 高田介護予防センター

高田 3-38-7 ☎ 3590-8116

活動しているつながるサロン

- 若返り体操サロン
- 高田おひさまガーデン
- サロンデザミ
- 結アロマ



「結アロマ」では、アロマテラピーやハーブを活用した介護予防に関する活動を行っています。



「高田おひさまガーデン」の活動の一環で植えた花壇の様子です。介護予防・認知症予防のための園芸・花壇活動を行っています。

- つながるサロン
 - 1～26 区民ひろば
 - 1～8 高齢者総合相談センター
- ※詳細は 2 面参照

掲載情報は8月末時点のもの

イラスト (豊島区の地図内): 酒井ふさと



総合事業でちょっと前の自分を取り戻す！

総合事業は要支援1・2の方及びサービスが必要と判定された65歳以上の方にご利用いただけます。利用のご相談は高齢者総合相談センターへ。(2面参照)

総合事業とは

住み慣れた豊島区で元気に暮らし続けられるよう、介護予防と日常生活の支援をする介護サービスです。

豊島区の総合事業のテーマは「ちょっと前の自分を取り戻す！」

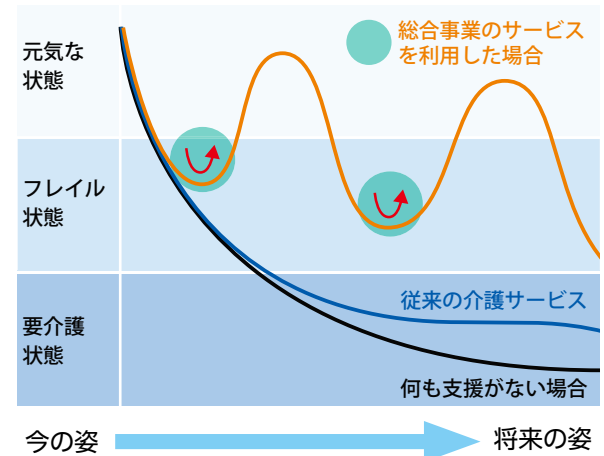
図総合事業グループ ☎ 4566-2435

最近元気がなくなってきたな



それは注意サインかも。
放っておくと要介護状態
になってしまうことも…

総合事業サービスを利用して、
ちょっと前の自分を取り戻しませんか？



元気になるためのサービス

としまりハビリ通所サービス&短期集中通所型サービス (リハビリコース)

デイサービスなどに通い、「ちょっと前の自分」に向けて、一定期間リハビリや運動を行います。専門職が一人ひとりに合わせたリハビリや運動の提案をすることで、早期改善を目指します。

利用例

①相談

あなたが取り戻したい「ちょっと前の自分」をお聞きます。

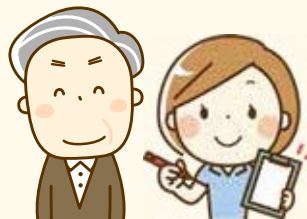
この前転んだから外出が怖いな
買い物はヘルパーに
お願いしようかな…

でも本当は自分で
買い物に行きたい



②目標設定

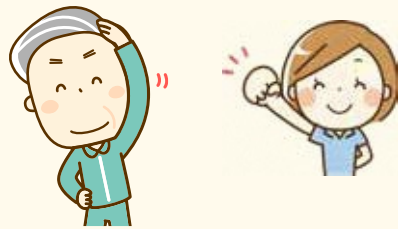
実現したい「ちょっと前の自分」に向けて目標を設定します。



Aさんなら
リハビリをすれば、
転倒予防できます

③プログラムの実施

専門職が一人ひとりに合わせたリハビリや運動を提案します。



④目標達成

プログラム終了後も健康を維持するためのポイントをお伝えします。

約3か月後



目標だった買い物に
一人で行けるようになった

来月は友人と
博物館に
行ってみよう



ここがポイント！

サービスを上手に利用するためには…

- ①元気になった後の自分の姿を、より具体的にイメージしましょう
- ②一定の期間を定めて、集中してプログラムに取り組みましょう
- ③自分でできることが増えたら、サービスの利用を減らしましょう



楽しく元気を保つための活動 つながるサロン

介護予防を目的に自宅や区施設で地域の方々が主体となり、月2回程度活動しています。現在15団体が活動しており、活動内容や日時・場所が異なるため、趣味活動や体操など、様々な活動に参加しながら介護予防に取り組めます。また、定期的に集まることで見守りの役割も果たすため、地域で支え合って活動ができます。



目標を達成してサービスを卒業したけど
ひとりでは健康を維持できるか不安だな...



地域の活動に参加することで
楽しく健康を維持できますよ

共通の趣味をもった仲間と
みんなで楽しみながら
健康維持ができる



食事で元気になるためのサービス 短期集中通所型サービス（栄養コース）

管理栄養士があなたの状況にあわせて、栄養指導や栄養講座を行います。コンビニ食材を利用した簡単な調理実演など、すぐに生活に取り入れられる食事のポイントをお伝えします。



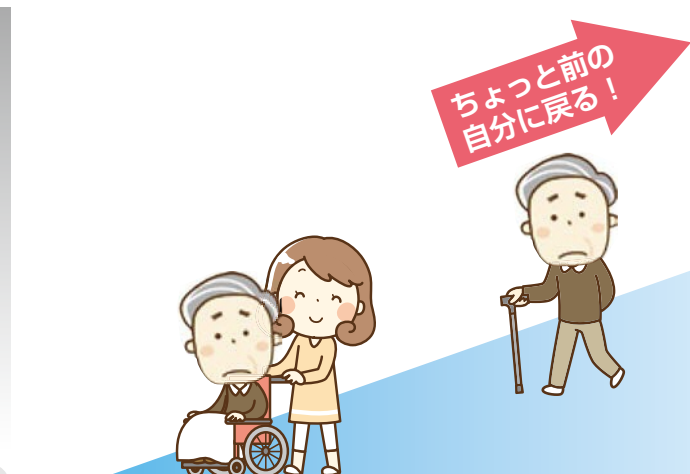
サービスに頼り続けなくても自分らしい生活が送れます！

介護サービスに頼りきった生活を続けると自分でできることが徐々に減り、自立した生活が送れなくなってしまいます。豊島区の総合事業ではサービスの利用により、自分のできることを増やしていくことで、介護サービスに頼らない自立した生活を送れるよう、皆さんを支えていきます！

多

自分でできること

少



ちょっと前の
自分に戻る！

サービス卒業！
サービスに
頼らない生活



自分でできることが増えてきた！
サービスを利用せず、自分たちで
身の回りのことをしてみよう



また体が弱ってきたら
サービスを利用
すればいいのね

総合事業のことが
よくわかるパンフレット
『総合事業のご案内』



少

介護サービス

多

元気になったら地域で活躍しましょう！

地域には皆さんの力を必要としている活動が数多くあります。介護予防や総合事業の取組みで元気になったら、地域の「担い手」として、これらの活動に参加してみませんか？

私たちにも
何かできるの？



高齢者クラブに参加しよう！

高齢者クラブとは、おおむね 60 歳以上の方で構成され、様々な活動を自主的に行っているクラブ。

地域ごとに結成されているため、自宅近くでの活動ができる。

活動内容の例

健康教室
輪投げ
コーラス
高齢者相互の見守り



輪投げ大会の様子

☎ 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)

✉ toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp

☎ 管理グループ ☎ 4566-2429

家事援助スタッフ育成研修

家事援助スタッフは、利用者のご自宅へ訪問し、掃除、洗濯、買い物などの家事援助のみを行う仕事。介護に関する資格がなくても「家事援助スタッフ育成研修 (3 日間)」を受講することで従事できる。



実施日
各日午前 9 時 30 分～午後 3 時 45 分

10 月 18 日 (月)
10 月 25 日 (月)
11 月 1 日 (月)

申込期間

10 月 8 日 (金) まで

お申込みはこちら



年齢不問！
すぐに介護事業所で働ける方・働く意欲のある方のお申込みをお待ちしております。



☎ 総合事業グループ ☎ 4566-2435

支え合いの「協力会員」募集

支え合いの「協力会員」とは、地域の皆さんが参加して高齢者の日常生活のお手伝いをするボランティア活動。掃除や電球交換、買い物、車の運転など、日常生活の一部を生かして、地域に貢献することができる。



「リボンサービス」による家事援助



「ハンディキャブ」による運送支援

皆さんで協力して、
住みやすい地域を一緒に
作っていきませんか？



そのほか、ご近所さんの困りごとをお手伝いする「困りごと援助サービス」もあり。

☎ 豊島区民社会福祉協議会
豊島ボランティアセンター

☎ 3984-9375

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターキャラバンのキャラクター

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者を養成する講座。
詳細は区ホームページ参照。

元気あとし事業

老人ホーム等施設で利用者の手伝いや、配膳下膳、シーツ交換、その他手作業などの地域活動をする事業。スタンプが 10 ポイント貯まると 1,000 円に換金できる。

様々な地域活動や
お友達づくりをしたい方、
手伝いで楽しくポイントを
貯めてみませんか？



☎ 介護予防・認知症対策グループ

☎ 4566-2434

コロナに負けずに地域で元気に暮らしましょう

こまめな手洗いとマスクの着用！



遠出はできなくても、
日々の運動や地域での活動で
体の状態を維持！



感染予防はしっかりしつつ、
これからもこのまちで
元気に暮らしていきたいね



敬老のお祝いメッセージをお送りします



75 歳以上の方に敬老のお祝いメッセージをお送りします。また、高齢者総合相談センター宛の封筒を同封していますので、お困りごとがありましたら、ご記入のうえご返信ください。

☎ 高齢者事業グループ ☎ 4566-2432