



気づいてはじまる 健康長寿 介護予防で元気に 過ごしませんか

板橋区の65歳以上の要支援・要介護認定者は、4月現在で2万5417人(65歳以上人口の19.4%)となり、年々増加しています。

住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、介護予防に取り組み、健康長寿につなげましょう。

問合 おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎5970-1117

行動
自宅のできる運動をする



生きがい
趣味の活動などをはじめる



健康長寿



気づき
つまづくことが多くなった



良い習慣
人混みを避けて外出する



介護予防とは、介護が必要な状態を予防すること、要支援・要介護状態の悪化を防ぐことです。高齢になると、閉じこもりがちな生活や体力・筋力の衰えなどから、心身の機能が低下します。健康と要介護の中間状態を「フレイル」と言い、この段階で生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。高齢者特有の元気力(生活機能)低下のサインに早めに気づき、介護予防に取り組みましょう。

気づこう 元気力低下のサイン

日常生活で、次のような症状がある場合、元気力の低下が疑われます。

- 外出がおっくうになってきた
- つまづくことが多くなった
- もの忘れが多くなった
- 食べる量が減った
- お茶などでむせることがある

できることから介護予防をはじめましょう

日常生活で心がけましょう

感染症を予防しながら、次のことを心がけましょう。

- ウォーキング・体操など、できるだけ体を動かす
- 体力・筋力を維持するために、十分な栄養をとる
- お口の体操など、噛む力・飲み込む力を鍛える
- 生活リズムを整え、人混みを避けて外出する
- 人とのつきあい・趣味など、生活全体を活発にする

「元気力チェックシート」を活用しましょう

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方は、おとしより相談センターで「元気力チェックシート」によるチェックを受け、自分の元気力を確認しましょう。元気力の低下があると判定された方は、運動・食事

・認知症予防などのコースがある短期集中型サービス(元気力向上教室)に参加しましょう。継続して教室に参加することで、元気力を維持・向上させることができます。また、参加者同士の交流もできます。

「介護予防サポーター」を利用しませんか

● **介護予防サポーターとは**
高齢者が主体的に、介護予防のグループ活動に取り組めるようにサポートする方です。公的な資格ではなく、区主催の「介護予防サポーター養成講座」で介護予防の基礎知識を習得し、ボランティアとして活動しています。

● **こんな活動をしています**
区のイベント・各地域で、「元気おとせん!体操」の普及・体力測定の補助などを行います。介護予防サポーターの活動を知りたい方・サポートを受けたい方は、お問い合わせください。

介護予防サポーター 養成講座

▷とき・内容・講師(7日制)=下表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月9日(金)~28日(水)のうち1日)あり。▷対象=区内在住または区内で活動できる方▷定員=10人(抽選)▷費用=無料※「元気おとせん!体操」DVDなどを差し上げます。▷ところ・申込=9月4日(消印有効)まで、はがきで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063前野町4-16-1)※申込記入例(4面)参照

● **講座終了後に区のフォローアップがあります**
サポーター同士の情報交換・スキルアップの場として、連絡会・フォローアップ研修を行っています。また、「介護予防サポーターの会」通信を発行し、ボランティアの募集・講座の案内などの情報提供を行っています。

《介護予防サポーター養成講座》

とき	内容	講師
9月24日(木)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
10月1日(木)	ボランティア活動の基本	いたばし総合ボランティアセンター職員
10月8日(木)	高齢者の栄養・口腔機能	区職員
10月16日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
10月29日(木)	今後の活動	区職員
11月12日(木)	体力測定の方法・実習	竹川病院理学療法士

※13時30分~15時30分

新型コロナウイルス感染症の 拡大を防ぎましょう

感染が拡大しているため、手洗い・マスク着用・身体的距離の確保などの新しい生活様式を徹底し、次の予防対策を行いましょ。

- 不要不急の外出はできるだけ控える
- 大人数での会食・飲み会は避ける
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)を活用する

COCOAは、厚生労働省が提供するアプリで、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができます。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



特別定額給付金の 申請はお済みですか

問合
板橋区特別定額給付金専用ダイヤル ☎6738-9207
(平日、9時~17時)

申請期限：8月31日(消印有効)

特別定額給付金の申請がお済みでない方は、期限までに申請をお願いします。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



振り込め詐欺などにご注意ください

- 区役所・総務省の職員などが、「特別定額給付金」を給付するための手数料振込・ATMの操作をお願いすることは絶対にありません
 - 不審な電話・郵便物などがきたら、区役所・最寄りの警察署にご連絡ください
- ▷問=防災危機管理課防犯促進グループ ☎3579-2153