



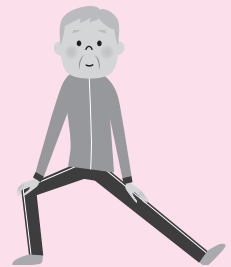
フレイルを防ぎ元気力アップ

介護予防で元気に過ごしませんか



区の65歳以上の要支援・要介護認定者は、4月現在で2万5809人(65歳以上人口の19.5%)となり、年々増加しています。

コロナ禍の自粛生活による活動低下もあるため、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

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・筋肉の低下などから、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、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
- 歩くのが遅くなった
- 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増えた

日常生活で心がけましょう

感染症対策を行いながら、次のことを心がけましょう。

- 栄養バランスのよい食事を1日3食とる
- お口の体操などで、噛む力・飲み込む力を鍛える
- 人混みを避けたウォーキング、自宅での体操・家事などで、できるだけ体を動かす
- 規則正しい睡眠・食事などで、生活リズムを整える
- 趣味などで、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場合は、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。



「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

高齢者の介護予防活動を支援する方です。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」を修了後、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・体力測定補助などを行っています。介護予防サポーターの活動を知りたい方・支援を受けたい方は、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・内容など(7日制)**=右表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月11日(月)~27日(水)のうち1日)あり。▶**対象**=区内在住の方、区内で活動できる方▶**定員**=15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3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

◎講座修了後も支援します

サポーター同士の情報交換・技能向上の場として、連絡会・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、ボランティア募集・講座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22日(水)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
9月30日(木)	10の筋トシ、高齢者の栄養・口腔機能	
10月8日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
10月14日(木)	ボランティア活動の心構え	いたばし総合ボランティアセンター職員
10月28日(木)	今後の活動	おとしより相談センター職員ほか
11月11日(木)	体力測定の方法・実習	蓮根ひまわり苑理学療法士

※13時30分~15時30分

プレミアム付商品券を販売します

購入は事前申込が必要。当選者のみ指定日時・場所で購入できます。

▶**販売額面**=1冊1万2500円を1万円で販売(1人5冊まで)▶**販売数**=8万冊(抽選)▶**利用期間**=10月1日(金)~来年2月28日(月)▶**対象**=区内在住・在勤・在学の中学生以上▶**申込専用はがき付リーフレットの配布場所**=庁舎案内(区役所1階)・商店街連合会事務所(情報

処理センター6階)・各地域センター・各区民事務所・板橋区商店街連合会の各商店街▶**申込**=9月3日(必着)まで、申込専用はがき・専用ホームページ※詳しくは、リーフレット・専用ホームページをご覧ください。



▲専用ホームページ

問 合 プレミアム付商品券コールセンター ☎ 6837-1452(9時30分~17時30分)