



介護予防で元気に過ごしませんか

「65歳健康寿命」とは、65歳の方が今後、介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることができる年齢のことです。

区の「65歳健康寿命」の平均は、男性81.05歳・女性82.89歳(令和2年)となっており、都の平均と比較してほぼ同じとなっています。

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

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

元気力の維持・向上のために、次のことを心がけましょう。

- **運動**…ウオーキング・体操・家事などで、できるだけ体を動かす
- **栄養**…栄養バランスのよい食事を1日3食とる、お口の体操などでかむ力・飲み込む力を鍛える
- **社会参加**…趣味・ボランティア・就労などで、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」・「10の筋トレ」の普及、体力測定の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)** = 表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月7日(金)~26日(水)のうち1日)あり。▶ **ところ** = おとしより保健福祉センター(10月14日(金)は志村坂上地域センター)▶ **対象** = 区内在住の方、区内で活動できる方▶ **定員** = 20人(抽選)▶ **費用** = 無料▶ **申込** = 9月2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。

表 介護予防サポーター養成講座

とき	内容	講師
9月22日(木)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
9月29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6日(木)	10の筋トレ・高齢者の栄養・口腔機能	区職員
10月14日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
10月27日(木)	今後の活動	おとしより相談センター職員ほか
11月10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~16時

感染防止にご協力をお願いします

発熱・呼吸器症状などがある場合

板橋区新型コロナ健康相談窓口
☎4216-3852
(平日、9時~17時)

東京都発熱相談センター
☎6258-5780・☎5320-4592
(いずれも24時間)

東京都発熱相談センター
医療機関案内専用ダイヤル
☎6630-3710・☎6636-8900・
☎6732-8864(いずれも24時間)

※8月10日時点の情報に基づき作成しています。※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。

新型コロナワクチンの接種をお勧めします

予約方法など詳しくは、接種券に同封しているお知らせをご覧ください。
▶ 問 = 板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-985-252(9時~18時)

区制施行
90周年記念
ロゴマーク

