江東区オリジナル!

「KOTO(こうとう)活き粋(いき)体操(いきいき)」完成

地域で 仲間で 介護予防

区は、高齢者の皆さんが、できる限り住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるように、さまざまな介護予防事業を進めています。このたび、高齢者本人が主体的に健康増進・介護予防に取り組むことを後押しするため、区オリジナルの介護予防体操「KOTO活き粋体操」を開発しました。

この体操は、区内医療機関のリハビリ専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)や長寿サポートセンター・高齢者施設のスタッフ等と検討し、外部有識者の大渕修一さん(東京都健康長寿医療センター医学博士)からのアドバイスも踏まえて開発しました。

「KOTO活き粋体操」を覚えて、いきいきした生活と地域をみんなで広げていきましょう。

しっかり「筋トレ編」と楽しく「水彩音頭編」

体操は、「筋力トレーニング編(筋トレ編)」「水彩音頭編」の二部構成です。

筋トレ編(約20分)は、転ばないための筋力やバランスを維持・向上させる動作を中心に、江東区の名所などをイメージした動作も取り入れました。

水彩音頭編(約5分)は、区ゆかりの作詞家・作曲家が制作した「江東水彩音頭」の歌に合わせ、リズミカルで脳も活性化させる、楽しい動作になっています。

いずれも立位でも座位でもできる体操です。

リーフレットを配布・DVDを貸出・配布

リーフレットは、長寿サポートセンター・福祉会館・ふれあいセンター・グランチャ東雲・スポーツセンター・出張所等で配布しています。

DVDは、地域ケア推進課地域ケア係(区役所3階7番)や長寿サポートセンター・長寿サポートの窓口で貸し出すほか、「いきいきサークル」に登録した高齢者のグループや、平成29年度に開催する「介護予防リーダー養成講座」修了者等に配布します。

※「いきいきサークル」…5人以上の高齢者のグループとして区に登録すると、運動インストラクターの派遣など、介護予防活動の支援を受けられます。

体操の講習会を開催

「体操を覚えたい」という方を対象に講習会を開催します。

時 4月13日(木)・14日(金)・27日(木)・28日(金)、5月11日(木)・12日(金)・25日(木)・26日(金)午後2時~3時半

場 高齢者総合福祉センター3階第1研修室(東陽6－2－17)

人 各30人(申込順) 費 無料

申 3月27日(月)から電話で介護予防ダイヤル

区ホームページで動画公開

体操の動画を区ホームページで公開しています。

問 介護予防ダイヤル(地域ケア推進課内)☎(3647)9452

KOTO 活き粋体操(筋力トレーニング編の一部)

亀戸天神藤棚バランス

膝を曲げ片足立ちになり、頭の上で手を合わせ静止。

膝伸ばし運動

4秒で膝を伸ばし、4秒でゆっくりおろす。

深川お神輿スクワット

お神輿を担ぐように膝を曲げ、腰をおとすスクワット。腕の屈伸も行う。

65歳以上の方へ「体力測定会」参加者募集

介護予防のセルフチェックのきっかけに

近年個人差はあるものの、元気で活動的なシルバー世代が増えており、体の衰えの出現が遅れる「若返り現象」が起きていると言われています。

健康長寿のためには、現在の体力を維持し、大きく低下させないことが大切です。ご自身の体力をチェックしていただく機会として、体力測定会にご参加いただき、介護予防や活動的な生活のきっかけにしてください。

人 区内在住で、過去半年間、体力測定の機会がなかった65歳以上の方30人(運動習慣のない方を優先し、申込順。要支援・要介護認定者を除く)

時 場 上表のとおり 費 無料

申 3月28日(火)から各実施場所に電話または窓口で

問 地域ケア推進課地域ケア係☎(3647)4398 FAX(3647)3165

「体力測定会」実施一覧

実施場所	実施日時	申込先	内容
深川北スポーツセンター(平野3-2-20)	4/17(月) 13:00～15:00	☎3820-8730	1. 体力測定 ①握力 ②歩行速度 ③5回椅子立ち上がりテスト ④タイムアップ＆ゴー ⑤開眼片足立ち ⑥INBODY(体組成) 2. 介護予防の取り組みについての講話 3. トレーニング相談 4. 介護予防に関する相談
スポーツ会館(北砂1-2-9)	5/15(月) 9:30～11:30	☎3649-1701	
深川スポーツセンター(越中島1-2-18)	6/13(火) 15:00～16:30	☎3820-5881	
亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)	7/3(月) 9:30～11:30	☎5609-9571	

▲簡単な測定でセルフチェック

平成29年度 高齢者用肺炎球菌予防接種 4月から開始

65歳から5歳ごとの100歳までの年齢の方が対象

高齢者が重篤になりやすい肺炎をひきおこす原因のひとつである肺炎球菌感染症を予防するためのワクチンです。平成29年度対象の方は下表のとおりです。このほか、接種日現在60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害を有する身障手帳1級の方も対象となりますので、接種を希望される方は保健所へお申し込みください。

※過去に肺炎球菌ワクチンを自費または区の費用助成により接種されたことのある方は対象になりません。

[接種期間] 4/1(土)～平成30年3/31(土)

[接種方法] 保健所から個別に送付(3月末発送予定)する予診票を、江東区契約医療機関に予約のうえお持ちください。

[助成回数] 生涯に1人1回

[接種費用] 自己負担4,000円※生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付者は自己負担免除となります。

※平成28年度対象の方の接種は3月末までとなりますので、希望される方は期限内に接種してください。

問 保健所保健予防課感染症対策係☎3647-5879、FAX3615-7171

平成29年度に対象となる方

年齢	対象となる生年月日
65歳	昭和27年4/2～昭和28年4/1
70歳	昭和22年4/2～昭和23年4/1
75歳	昭和17年4/2～昭和18年4/1
80歳	昭和12年4/2～昭和13年4/1
85歳	昭和7年4/2～昭和8年4/1
90歳	昭和2年4/2～昭和3年4/1
95歳	大正11年4/2～大正12年4/1
100歳	大正6年4/2～大正7年4/1

被災地への義援金ありがとうございます

義援金の受付は平成30年3/31(土)まで再度延長

地域振興係および出張所窓口に多くの義援金が寄せられました。平成29年3月現在、東日本大震災は626件、総額1億3,271万5,435円。熊本地震災害義援金は202件、総額2,323万8,708円になりました。区報掲載にてお礼とご報告に代えさせていただきます。

なお、義援金の受付は平成30年3/31(土)までに再延長されました。いただきました義援金は各県の配分委員会を通じて全額被災された方々に配分されます。

地域振興課(区役所4階26番)および豊洲特別出張所・各出張所地域振興担当で受け付けているほか、郵便局からの口座振替も利用できます。引き続きご協力をお願いします。

※口座番号、口座名義については区ホームページをご覧ください。

問 日本赤十字社東京都支部江東区地区(江東区役所地域振興課地域振興係内)☎3647-4962、FAX3647-8441

区民交通傷害保険申込みは3月末日までに! 平成29年度分(保険期間平成29年4/1(土)0:00～平成30年3/31(土)24:00)の加入受け付けを行っています。4/1以降、年度途中での加入はできませんので、新規で加入を希望される方、まだ更新手続がお済みでない方は、お早めにお申し込みください[引受保険会社]損害保険ジャパン日本興亜㈱東京公務開発部営業開発課☎3349-9666 締 ①区内金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局3/24(金)②地域振興課窓口(区役所4階26番)3/31(金) 申 ①②の窓口にある申込書に必要事項を記入し、保険料を添えて各窓口で 問 地域振興課地域振興係☎3647-4962、FAX3647-8441