

1面つづき

フレイル予防 3つのポイント

運動すると食欲アップ



区オリジナルの介護予防体操
「KOTO活き粋体操」
をやってみよう！
動画はこちら▶



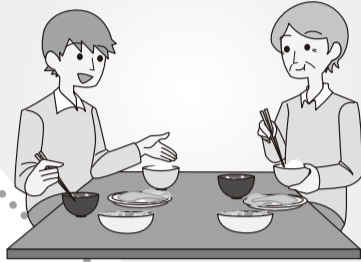
不足しやすいたんぱく質は欠かさずに！

1日の目標量 (g) = [体重×1.0~1.2]g

例) 体重50kgの方：50×1.0~1.2g=50~60g/日

栄養

3食バランスの良い食事と
口腔機能の維持！

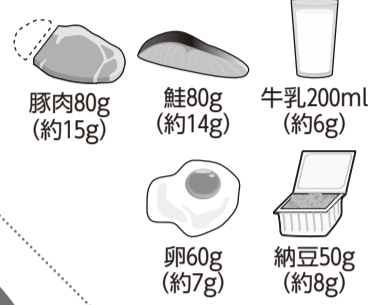


主食・主菜・副菜を組み合わせ
て食べましょう。
誰かと一緒に楽しく食べるの
も良いことです。食事の際
は、よく噛んで食べま
しょう！



たんぱく質 50g の目安量

()はたんぱく質量



豚肉80g
(約15g)

鮭80g
(約14g)

牛乳200ml
(約6g)

卵60g
(約7g)

納豆50g
(約8g)

運動

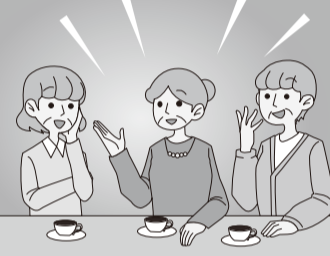
ちょっとした運動で、
動かない時間を減らそう！

1つ前のバス停から歩く、階
段を使う、テレビのCM中に
身体を動かすなど、生活に
無理のない範囲で身体を
動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など
家にこもらず外に出よう！



社会との交流が多い人
ほど、要介護状態や認知
症になりにくいことが
わかっています。

1日1回外出、週1回友人・知人と交流、月1回
地域活動などに参加してみましょう。

8面「こうとう健康チャレンジ」もチェック！

社会参加にはさまざまなカタチが その一部をご紹介します！

身体を動かしながら 交流しませんか

「とことんお元気サークル」は、地域の仲間
とKOTO活き粋体操を行う場所をつくり、
週1回以上体操と交流をしています。



3年前に介護予防リーダーとな
り、大島3丁目団地の皆さんと活
動を始めました。そのおかげか、
日頃の身体動作が数年前と変わ
りなくできていると感じますし、知
人も増えました。私は、老人には
「きょういく」と「きょうよう」が必要だと思い実行
しています。きょういく=今日行く(どこかに)・
きょうよう=今日用(を作る)。家の中でじっとせ
ず、外に出て身体を動かし会話をし、元気に過
ごしましょう。

佐々木 美佐子さん(81歳)

趣味を楽しみながら、 交流を深めませんか

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の方
が集まり交流する、自主的な活動の場です。
自分に合う活動の場を見つけてみませんか。



豊洲公園にあるガーデンで、
花や緑を楽しみながら育てて
います。ガーデニング終了後
には、ガーデンの脇でお茶会
をして交流を深めています。
活動は月1回程度なので無理
なく気軽に参加できますし、地域に新しい友
達ができるととっても楽しいですよ。話すこ
とでフレイル予防にもなっていると感じてい
ます。

豊洲シーサイドガーデン
前原 博さん(74歳)

仕事を通じて、生きがい・ 健康づくりをしませんか

「シルバー人材センター」では、60歳以上
の方が会員となり、能力を活かしながら、
自分なりの働き方でお仕事ができます。



3年前に知人の紹介で入会
し、放置自転車整理の仕事
をしています。1日2時間、担当
地域を回り、違法駐輪車に警
告札を取り付けます。月20日
程度就業し、1日7,000歩程歩
き続け、健康維持と就業仲間との交流、そし
て配分金をいただき、充実の日々を過ごして
います。センターではいろいろな仕事がある
ので、興味のある方は、ぜひ、入会を検討し
てみてください。

藤木 修さん(81歳)

区では、区内在住の65歳以上の方3人以上でKOTO活き粋
体操(筋力トレーニング編)を週1回以上行う自主グループ
「とことんお元気サークル」登録団体に、体操指導等の支
援を行っています。自治会や友達同士等、グループの形は
さまざまです。興味のあるグループには、登録前に「これ
からお元気！応援講座」を受講していただけます。

この他にも、ボランティア活動や、
区や文化センター・スポーツセン
ター等でさまざまな講座を開催し
ています。

区報やホームページで
チェックしてみてください。

問合せ先

[KOTO活き粋体操・とことんお元気サークルについて]

地域ケア推進課地域ケア係

☎3647-4398、FAX3647-3165

[相談について]

お住まいの地域の
長寿サポートセンター



[ふれあい・いきいきサロンについて]

社会福祉協議会地域福祉推進課
☎3640-1200、FAX3699-6266

[栄養について]

保健所健康推進課栄養指導担当
☎3647-6713、FAX3615-7171

[シルバー人材センターについて]

シルバー人材センター
☎3649-3533、FAX3615-0950