

元気の秘訣

元気の秘訣は心身の老化のサインに早く気づき取り組みを始めることがポイントです

いきいきセブンチェックで

あなたの**元気度**をチェック☑しましょう！

Let's try!

	左	右
〔日常生活・自立状況〕 ① 自分で日用品の買い物をしたり、生活費の出し入れをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
〔運動機能〕 ② この1年間に転んでしまったことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
〔運動機能〕 ③ ペットボトルのふたを無理なく開けられますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
〔栄養状態〕 ④ 食事の量が減ったり、内容が偏ったりして、体重が減りましたか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
〔口腔状態〕 ⑤ 飲み物や食事のときにむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
〔認知状態〕 ⑥ 最近、もの忘れが多くなったと感じますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
〔社会参加〕 ⑦ 趣味を続けたり地域の活動に参加したり、生活の中で生きがいがありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

右側に一つでもチェック☑があったら、長寿サポートセンターへ相談してください。

介護予防についてのご相談は長寿サポートセンター・区役所地域ケア係にお問い合わせください。
お住まいの担当は

長寿サポートセンター

TEL ()



▶ ホームページ
はこちら

江東区役所地域ケア推進課地域ケア係
TEL 3647-4398 FAX 3647-3165



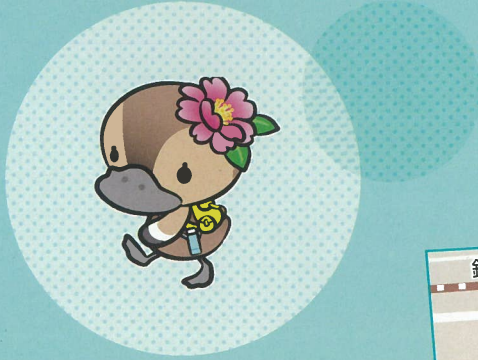
江東区



江東区観光キャラクター
コトモチちゃん

施設を利用してみましょう

施設名	住所	電話
グランチャ東雲 / ふれあいセンター		
概要	明るく豊かなシニアライフを送れるように趣味・運動・教養等の様々な種類の講座・催しものを行っています。	このよう方にピッタリ! 仲間づくりがしたい。新しいことを始めたい。運動もしたいなど。
1	グランチャ東雲 東雲 1-9-46	5548-1992
2	深川ふれあいセンター 平野 1-2-3	3643-1902
3	森下ふれあいセンター 森下 5-11-1	5624-6030
4	城東ふれあいセンター 北砂 4-20-12	3640-8651
5	亀戸ふれあいセンター 亀戸 9-33-2-101	5609-8822
福祉会館		
概要	生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを目標に、いろいろな催しを行っています。※初めて利用される方は入館登録が必要です。(区内の60歳以上または障害者の方。住所・生年月日が確認できる書類をお持ちください)	このよう方にピッタリ! 仲間づくりがしたい。運動は少し苦手。新しいことを始めたいなど。
6	古石場福祉会館 古石場 1-11-11	3641-9531
7	塩浜福祉会館 塩浜 2-5-20 塩浜福祉プラザ2階	3647-3901
8	千田福祉会館 千田 21-18	3647-0108
9	東陽福祉会館 東陽 6-2-17 高齢者総合福祉センター1階	3647-8180
10	亀戸福祉会館 亀戸 1-24-6	3685-8208
11	大島福祉会館 大島 4-5-1 総合区民センター3階	3637-2581
12	東砂福祉会館 東砂 7-15-3	3646-0461
スポーツ施設		
概要	トレーニングマシンやプールなどの個人利用のほか、介護予防のためのプログラムも実施しています。	このよう方にピッタリ! 体力に自信がある。運動習慣がある。スポーツ施設に興味があるなど。
13	江東区スポーツ会館 北砂 1-2-9	3649-1701
14	深川スポーツセンター 越中島 1-2-18	3820-5881
15	亀戸スポーツセンター 亀戸 8-22-1	5609-9571
16	有明スポーツセンター 有明 2-3-5	3528-0191
17	東砂スポーツセンター 東砂 4-24-1	5606-3171
18	深川北スポーツセンター 平野 3-2-20	3820-8730
19	江東区健康センター 東陽 2-1-1	3647-5402
その他		
概要	シニアに特化したトレーニングマシン、歩行専用プールを備えた健康増進スペースが利用できます。	このよう方にピッタリ! 自分のペースでトレーニングしたい。歩行専用プールを使いたいなど。
20	あかつき苑 大島 7-38-15	5875-5255
民間スポーツクラブ(江東マスターズフィットネス実施施設)		
概要	各種プログラム、トレーニングマシン、プールなどを利用できます。	このよう方にピッタリ! はじめての方は江東マスターズフィットネスで利用体験がおススメ。
21	スポーツクラブ&スパ ルネサンス亀戸 亀戸 2-1-1 2階	5836-1301
22	スポーツクラブ ルネサンス北砂 北砂 2-16-1	5635-9880
23	コナミスポーツクラブ東大島 大島 7-38-30 ダイエー東大島店4階	3636-8701
24	ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸 亀戸 5-1-1 アトレ亀戸店6階	5836-8871
25	スポーツクラブオッツ南砂 南砂 6-7-15 トピレックプラザ西館2階	5634-5505



運動

高齢期こそ運動が大切

体力が落ち、足腰が弱っているのを年のせいだと諦めていると、どんどん要介護状態に近づきます。高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。家の中でも外でもほんの少しの時間でいいので、時間を決めて運動を継続しましょう。

とはいえ、一人で運動を続けるのは大変です。だから、みんなでやりましょう。一人より楽しいし、会話が弾みます。

体力チェック

健康長寿の秘訣は、体力低下のサインを見逃さず、現在の体力を維持することです。心身機能の衰えを定期的に確認してみましょう。

★おススメ！

- ・体力測定会



体力測定会(開眼片足立ち)

指輪っかテストで筋肉やせを簡単チェック!!

「指輪っかテスト」

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む
※指の長さ・体格などの個人差があるため、あくまでも目安になります。

東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授ら

「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」



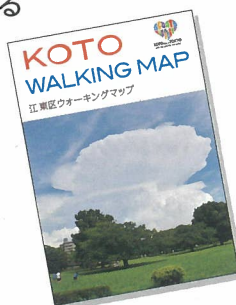
自分のペースで

運動の効果は何歳になっても筋力の維持・向上が期待できることが分かっています。

足腰を弱くしないための運動に取り組んでみましょう。

★おススメ！

- ・ウォーキングマップで自分のペースでまち歩き
- ・民間のスポーツクラブでフィットネス(江東マスターズフィットネス)
- ・区のスポーツセンター



プログラムに参加

福祉会館・ふれあいセンターなど高齢者支援施設では、趣味・運動・教養等さまざまな講座・催し物を行っています。

★おススメ！

- ・はじめての体操教室
- ・KOTO活き粋体操※だよ！全員集合！
- ・とことんお元気！サークル
- ・男性のためのグループトレーニング など

※各種高齢者支援施設は2ページ 施設一覧をご確認ください。
※KOTO活き粋体操は江東区オリジナルの介護予防体操です。区ホームページに動画を公開しています。



▲ホームページはこちら



とことんお元気！サークル

栄 養

いろいろ食べて栄養をしっかりと

いつまでも元気に体を動かすには、日々の食事バランスよく栄養をとることが大切です。あっさりした食事を好む傾向があるシニア世代は、肉や魚などたんぱく質が不足しがちです。病気やケガにたいする抵抗力を高めるためにもしっかりととりましょう。

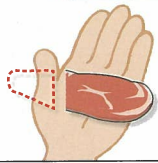
1日に必要なたんぱく質量の目安

※()内はたんぱく質量の目安です。

それぞれ、片手にのるくらいを毎日ぜんぶ食べていますか？

片手が目安！

これでたんぱく質が合計約**53g**です。



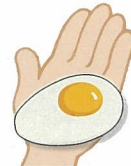
豚ロース肉(焼き)50g
(約13g)



鮭(焼き)70g
(約20g)



牛乳180g(約6g)



卵50g(約6g)



納豆50g(約8g)

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算

バランスよく三食欠かさず食べる

「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、次の10食品群のうち、1日7種類以上が目標です。

さ かな

あ ぶら

に く

ぎ ゆうにゆう

や さい

か いそう

(に)

い も

た まご

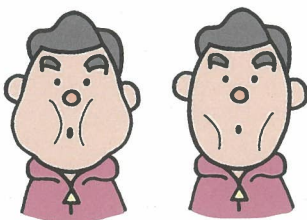
だ いずせいひん

く だもの

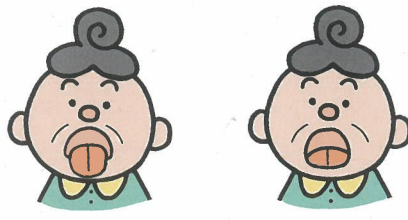
「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

頬を鍛えると、噛む力、飲み込む力がアップ！

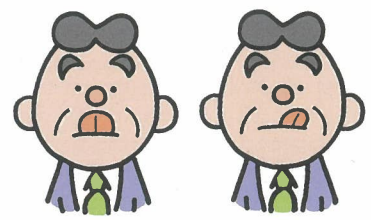
●口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。



●口を大きくあけて、舌を出したりひっこめたりしましょう。



●舌を出して、上下左右に動かしてみよう。



社会参加

家にこもらず、外に出よう

社会関係が豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、無理なくがんばりすぎないペースでできる「社会参加」の方法を見つけてみましょう！

1日1回

外出しよう

交流や活動での外出に加えて、こまめな買い物・ペットの散歩などの小さな用事もうまく組み合わせて、毎日外に出かけることを目標に取り組みましょう。

★おススメ！

- ・「介護予防手帳」の活用(裏表紙)



週に1回以上

友人・知人などと交流しよう

地域の活動による交流だけでなく、友人・知人やご近所の人などとの交流も視野に入れて、週1回以上は交流の機会を持ちましょう。

★おススメ！

- ・とことんお元気！サークルへ登録
- ・はじめての体操教室
- ・KOTO活き粋体操だよ！全員集合！
- ・趣味の活動やサークルに参加
 - ※福祉会館、ふれあいセンター等の高齢者支援施設の利用(2ページ)
- ・介護予防グループ活動事業(福祉会館)



はじめての体操教室



とことんお元気！サークル



趣味のサークルへの参加

月に1回以上

活動に参加しよう

健康効果を出すために

元気に暮らし続けるためには、楽しくてやりがいのある活動が大切で、趣味活動やボランティア活動が生活機能維持に効果的だというデータも出ています。

特に男性はボランティア活動が効果的、という調査結果も報告されています。

★おススメ！

- ・介護予防リーダーとして地域で自主的な介護予防活動に参加
- ・趣味や興味のある活動に参加したり、サークルを探して挑戦
- ・ボランティアに登録してボランティア活動(社会福祉協議会へ相談)



「KOTO生き粋体操だよ！全員集合！」の様子(文化センター)

介護予防リーダーってどんな風に活動しているの？

介護予防リーダーとは、区の主催する介護予防リーダー養成講座を受講し、介護予防の知識とKOTO 生き粋体操の実践的な指導方法を学んだ地域の方々です。



介護予防リーダー 渡辺さん、加藤さん、伊藤さん

町会長さんを説得して、町会の集会場に週に1回「とことんお元気！サークル」を開催して、KOTO 生き粋体操を行っています。週に1回の活動は大変なこともあるけど、地域の方のサポートもあるので、3人で協力しながら地域と自分のために活動しています。



介護予防リーダー 北條さん

週に1回ご近所ミニデイに体操ボランティアとしておじゃまして、生き粋体操や脳トレなどをみんなで楽しく行っています。こちらの方が勉強になっていて週に一度みんなに会えるのが楽しみです！



介護予防手帳の使い方

自分で目標をたてて、健康づくりに取り組もう

人生100年時代、元気に長生きするためには健康の保持と介護予防の意識を高く持ち、自分自身で健康を管理する「セルフマネジメント力」を高めることが大切です。日々の生活を振り返って「やってみたいこと」「できるようにになりたい」と思うことについて自分で目標を考える際に活用してください。



まずは自分の興味のあること、やってみたかったことを確認！

14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある
16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	資金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19	友達とのおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動(町内会・老人クラブ)	している・してみたい・興味がある



私のプラン

「していることや興味のあること」で、「してみたい」または「興味がある」とチェックした中から、特に「興味を持ってみたい」「うまくできるようにになりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

私のプラン 作成日 2020年9月10日 (更新日2021年3月4日)

私の生活の目標
 ①体力が落ちない生活を。 ②将棋や麻雀など興味のある活動に参加する。

プラン日	実施度	自己評価(年 月 日)
9/11	できた・まあまあ	満足
9/13	できなかった	満足
9/19	できた・まあまあ	満足
9/23	できなかった	満足
9/29	できた・まあまあ	満足
10/6	できなかった	満足
10/13	できた・まあまあ	満足
10/20	できなかった	満足
10/27	できた・まあまあ	満足
11/3	できなかった	満足
11/10	できた・まあまあ	満足
11/17	できなかった	満足
11/24	できた・まあまあ	満足
12/1	できなかった	満足
12/8	できた・まあまあ	満足
12/15	できなかった	満足
12/22	できた・まあまあ	満足
12/29	できなかった	満足

目標に対しての自己評価を記入してみましょう。

特徴① 自分で自分のプランをつくる。

一緒に確認した人の連絡先を記入してください。

特徴② 体力測定会(11ページ)の結果を記入して、変化を見ることができます。

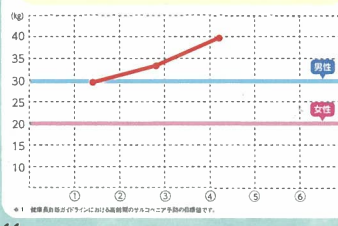
体力測定

◆握力測定(握る力・全身特に上半身の筋力)
 握力が強い人は、長生きの人が多い。

年	2月6日	8月17日	1月20日	年	2月6日	8月17日	1月20日	年	2月6日	8月17日	1月20日
① 右握力	28kg	30kg	32kg	② 左握力	26kg	28kg	30kg				
③ 両握力	54kg	58kg	62kg	④ 平均値	27kg	29kg	31kg				

●男性は30kg以上、女性は20kg以上を維持することが望ましい。*

行きたいための目標	男性	女性	日常生活を送るうえでこれだけは必要
65歳～74歳	28kg	18kg	
75歳～	24kg	15kg	
健康づくりのための目標	男性	女性	これだけあれば安心
65歳～74歳	34kg	22kg	
75歳～	29kg	18kg	

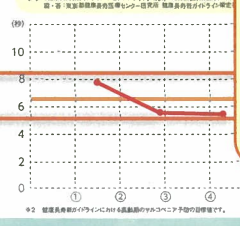


◆歩行速度(5m 通常歩行の場合)
 歩く速度が「速い」人は、長生きの人が多い。

年	2月6日	8月17日	1月20日	年	2月6日	8月17日	1月20日
①	7.2秒	5.2秒	4.9秒	②	7.2秒	5.2秒	4.9秒

●6.25秒(0.8m/秒)以上を維持することが望ましい。*

介護予防のための目標	男性	女性	日常生活を送るうえでこれだけは必要
65歳～74歳	4.1秒	4.5秒	
75歳～	5.0秒	5.5秒	
健康づくりのための目標	男性	女性	
65歳～74歳	3.8秒	3.8秒	
75歳～	4.1秒	4.5秒	



体力測定会での記録を記入ください。

下のグラフは平均値です。計測結果と比較してみましょう。

お近くの長寿サポートセンターまたは、区役所3階7番窓口でお渡ししています。