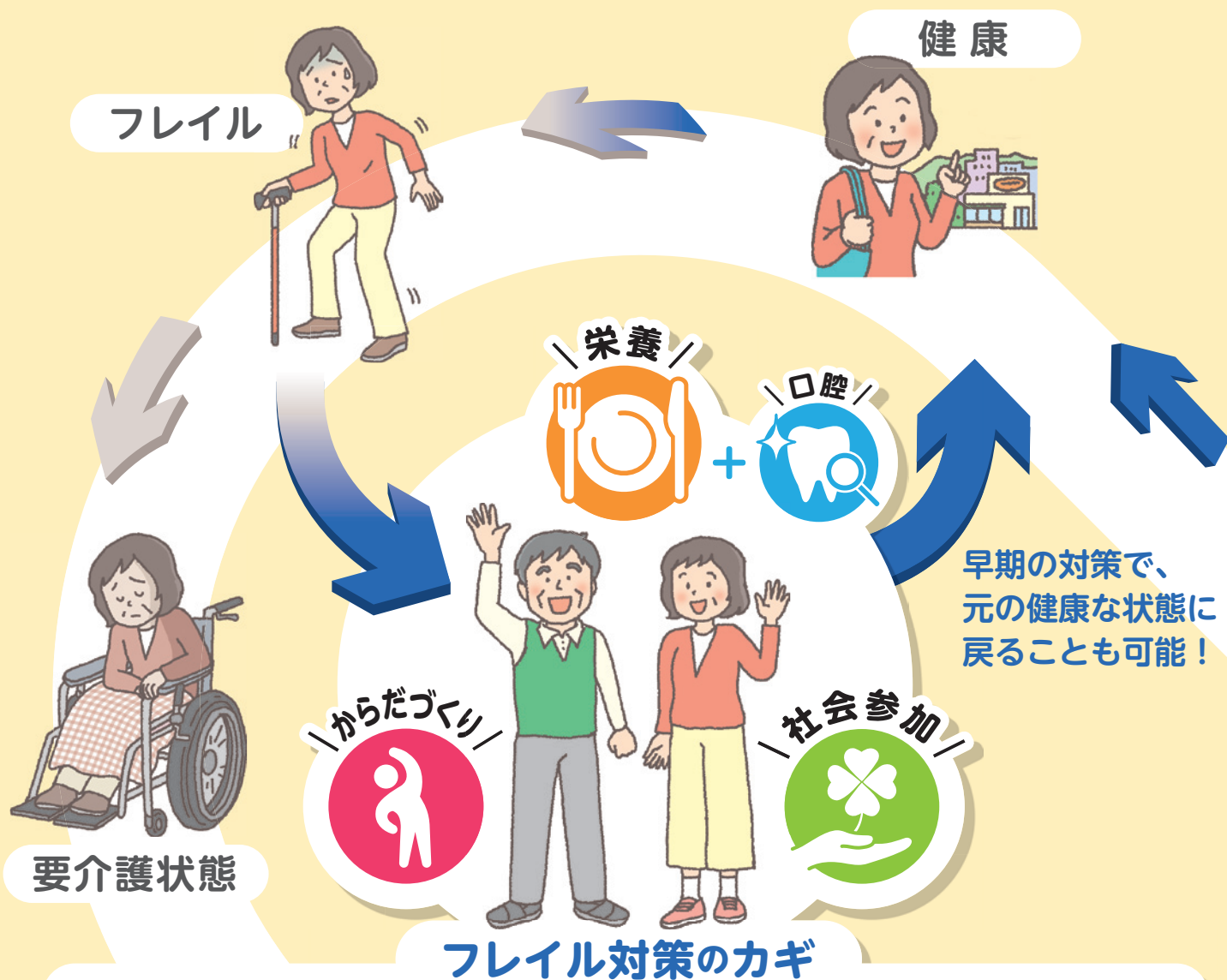


元気の秘訣

人生100年時代、いつまでも元気に自分らしい生活をするためには、フレイル予防は欠かせません。



フレイルとは、年齢とともに心身の機能（筋力や認知機能など）が低下し、要介護の一步手前となった状態です。しかし、早めに気づき対策することで健康な状態に戻ることも可能です。

対策のカギは「栄養＋口腔」「からだづくり（体力）」「社会参加」の3プラス1を習慣にして、活動的な毎日を過ごしましょう。





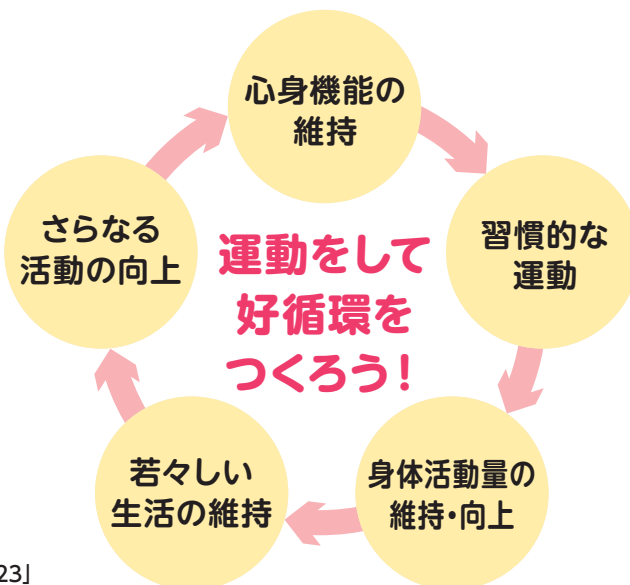
からだづくり (体力)

身体機能の衰えを放置していると、筋力はどんどん低下し、フレイルへと進行します。まずは今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。わざわざ時間を作るのではなく、ちょっと工夫するだけで、いつの間にか運動習慣が身に付きます。

高齢者の**身体活動・運動習慣**の目標は、
＜身体活動量の目安＞

65歳以上の人 ▶ 毎日40分以上

参照：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



▶ **K**これから **O**お元気 **I**とことん **O**お元気 江東区オリジナル介護予防体操 『**KOTO** 生き粋体操筋力トレーニング編』

KOTO 生き粋体操は、ストレッチ、筋力アップ、バランスアップができる江東区独自の健康長寿体操です。元気な方も、体力に自信がない方も、いつでも、どこでもできる体操です。立っても、座ってもできます。

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、地域ケア推進課地域ケア係で、体操のリーフレットもお配りしています。



栄養

高齢期は、メタボ予防(とり過ぎ注意)から、フレイル予防(しっかりバランスよく食べる)への転換期です。この時期は食が細くなり低栄養に陥りやすいため、下の表を参考に、しっかり3食バランスよく食べましょう。

▶ いろいろ食べて、栄養をしっかりと

覚えよう! **10**の食品群

どんなに少量でも大丈夫!
1日7食品群以上を目指しましょう。



魚・魚介類



あぶら



肉



牛乳・乳製品



野菜



海藻

(に)



いも



卵



大豆・大豆製品



果物

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する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。



社会参加

外に出ていきいきと! 活動と社会参加

人は年齢を重ねると、退職したり、趣味やスポーツを控えたりして、人との交流が少なくなることがあります。

仕事や趣味、人との交流などの「活動」により、身体を動かしたり頭を働かせる機能が活発になり、それが心身の機能の維持につながっています。仕事や趣味がひと段落したときこそ、この「活動」を減らさないよう新たに打ち込める「活動」を探すことが重要です。自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組みましょう。

健康寿命をのばす活動目安

1日1回以上 / 外出しよう

閉じこもりを防ぐために

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。



週1回以上 / 友人・知人などと交流しよう

孤立しないために

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、週に1回以上は交流の機会を持ちましょう。



月1回以上 / 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

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。



出典：『健康長寿新ガイドライン 社会参加4つのカギで人やまちとつながろう』（発行：株式会社 社会保険出版社／監修：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会）



口腔

加齢や口腔内のトラブルで、食べ物をしっかり噛み砕くことができなくなると、マイナスの連鎖からフレイルへまっしぐら。気軽にできるトレーニングで「噛む力」「飲み込む力」に欠かせない筋肉を強化しましょう。

噛む&飲み込む力を鍛える

お口の開閉と舌のストレッチ

「あー」「んー」の体操

この筋肉が動いていることを指で確認しながら行いましょう。



咀嚼に必要の筋肉と舌の筋肉を鍛えて、口腔機能を向上させる体操です。

1



ゆっくりと大きく口を開け、「あー」と声を出します。

2



舌を上あごに押し付け、奥歯を噛みしめ「んー」と声を出します。

目安は

1 ▶ 2 を3回

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（児童・高齢者総合施設）		
区内在住の60歳以上の高齢者・障害者の生きがいづくり・健康づくりや介護予防の促進、こどもとの世代を超えた交流を図る複合施設です。施設内にはお風呂やプール、運動スペースなどがあり、各フロアで様々な講座を開催しています。		
1 グランチャ東雲	東雲1-9-46	5548-1992
ふれあいセンター		
区内在住の60歳以上の高齢者・障害者の方を対象に、体操、ダンス、スポーツなど地域の高齢者の方々が明るく豊かな老後の生活が送れるように、多くの講座を開催し健康の保持増進を図る施設です。		
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		
区内在住の60歳以上の高齢者・障害者の方を対象に、「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」などを目的とした様々な講座を開催し、福祉増進を図る施設です。		
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・健康施設		
簡単な体操から、元気に身体を動かす教室まで、様々な運動プログラムに参加できます（一部有料）。また個人では、トレーニング室やプールも所定の手続きにより、通常より低い料金で利用できます。トレーニング室には専門スタッフが常駐していますので、安心してご利用ください。		
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
文化施設		
江東区の文化施設では、高齢者の方が誰でも参加できる催しがたくさんあります。コンサートや演劇、落語などの公演で心豊かに過ごしたり、絵画や書道、茶道などの文化教室で趣味を広げたり、サークル活動を通じて交流の場が広がります。また、生涯学習を楽しみながら、毎日を充実させることができます。		
20 江東区文化センター	東陽4-11-3	3644-8111
21 森下文化センター	森下3-12-17	5600-8666
22 古石場文化センター	古石場2-13-2	5620-0224
23 豊洲文化センター	豊洲2-2-18	3536-5061
24 亀戸文化センター	亀戸2-19-1	5626-2121
25 東大島文化センター	大島8-33-9	3681-6331
26 砂町文化センター	北砂5-1-7	3640-1751
27 総合区民センター	大島4-5-1	3637-2261

施設・相談機関MAP



相談してみよう

施設名	住所	電話
-----	----	----

長寿サポートセンター

長寿サポートセンターは、高齢者の方々が、住みなれた地域で安心して生活していただくための総合相談窓口です。介護や生活の困りごと、暮らしの中の不安などに関するご相談に、保健師（看護師）、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門的知識を持った職員が応じます。ご相談は無料です。

区内に21か所あります。お住まいの担当地域の長寿サポートセンターにご相談ください。



江東区社会福祉協議会（地域福祉コーディネーター）

地域住民（全世代）の方々から相談をお聞きして、必要な制度をご案内したり、団体・関係機関と連携し、地域の中に支えあいの活動を広げていけるように手伝いをする「地域のつなぎ役」です。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

28 地域福祉推進課地域支援係 （深川南部・臨海部）	東陽6-2-17	3640-1200
29 サテライト深川北部（深川北部）	森下3-10-23	6659-3535
30 サテライト城東北部（城東北部）	大島8-28-5	5609-7165
31 サテライト城東南部（城東南部）	北砂7-7-1-101	6666-3326

保健相談所

栄養、歯科に関する相談窓口です。

32 城東保健相談所	大島3-1-3	3637-6521
33 深川保健相談所	白河3-4-3-301	3641-1181
34 深川南部保健相談所	枝川1-8-15-102	5632-2291
35 城東南部保健相談所	南砂4-3-10	5606-5001

講座・運動教室など

栄養・口腔

タイトル	概要	問合せ先	電話番号
栄養相談	区内の保健相談所では、管理栄養士による食事・栄養についてのご相談をお受けしています。（予約制）	健康推進課 栄養指導担当	3647-6713
歯科検診（健康長寿 お口の元気度チェック）	口腔機能の低下予防、肺炎等の疾病予防を図るため、後期高齢者医療制度に加入する76・81・86歳の方を対象にお口の元気度チェックを実施します。	医療保険課 医療保健係	3647-8516

学ぶ

タイトル	概要	問合せ先	電話番号
高齢者スマートフォン 教室・相談会	高齢者を対象とした、スマートフォン教室・相談会を実施します。	長寿応援課 シニア活躍支援係	3647-9468
環境学習情報館 えこっくる江東	身近な環境問題から地球環境全体について、学ぶことができる環境学習施設です。様々な講座や体験イベントが行われています。	温暖化対策課 環境 学習情報館 （えこっくる江東）	3644-7130
高齢者家族介護者教室	区内在住または在勤の高齢者を介護している家族等に、高齢者の介護技術や要介護状態にならないための予防方法等についての知識、技術の習得、介護負担感の軽減を図ることを目的とした教室を開催しています。	地域ケア推進課 包括推進係	3647-9606
高齢者交通安全教室	高齢者の交通事故防止を目的とした交通安全教室を開催しています。	地域交通課 交通係	3647-4784
認知症サポーター 養成講座	認知症の人とその家族の応援者である認知症サポーターを1人でも増やし、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。	地域ケア推進課 地域ケア係	3647-4398

趣味・交流			
タイトル	概要	問合せ先	電話番号
公益財団法人 江東区文化コミュニティ財団	地域コミュニティ活動および生涯学習推進の拠点として、多様な活動内容に対応できる施設です。	江東区文化コミュニティ財団	3644-8119
ことこみゅネット	区内で活動する様々な団体(地域貢献活動団体)のイベント情報や活動情報が集まるポータルサイトです。登録された情報は、目的に合わせて検索ができます。	江東区ボランティア・地域貢献活動センター	3645-4087
就労・ボランティア			
タイトル	概要	問合せ先	電話番号
江東区シルバー人材センター	江東区にお住いの働く意欲を持つ原則60歳以上の健康な高齢者が集まった会員組織です。	江東区シルバー人材センター	3649-3533
ボランティア活動の支援	ボランティア活動のきっかけとなるよう、各種ボランティア講座や、ボランティア同士のネットワークづくりを目的とした連絡会等を開催しています。	江東区ボランティア・地域貢献活動センター	3645-4087
地域福祉サポーター(地域福祉推進員)	社協職員とともに、地域でのつながりの場づくりや困りごとの解決に取り組むボランティアを養成する講座を開催しています。	江東区社会福祉協議会地域福祉推進課	3640-1200
エコリーダー養成講座(初級編)	地元(ジモト)で環境保全活動を進めていく人材の育成を目的とした連続講座です。	温暖化対策課環境学習情報館(えこっくる江東)	3647-7130
仲間づくり			
タイトル	概要	問合せ先	電話番号
老人クラブ	老後の生活を豊かなものとするとともに明るい長寿社会を実現するために、地域の人たちによって自主的に作られた団体です。	長寿応援課長寿応援係	3647-4541
とことんお元気サークル	「とことんお元気！サークル」とは、住民同士で楽しく介護予防を行う自主グループ(サークル)です。	地域ケア推進課地域ケア係	3647-4398
コミュニティガーデン～みんなで楽しむ「地域のお庭」～	公園などの花壇を利用し、5人以上のグループで草花を育て、地域の憩いと交流の場となるコミュニティガーデン活動を支援します。	管理課CIG推進係	3647-2079
社協カフェ(みんなの居場所)	社協カフェは、地域の”子どもから大人”までがつながることを目的とした”みんなの居場所”として、2か月に一度、区内4地域で開催しています。	江東区社会福祉協議会地域福祉推進課	3640-1200
ふれあい・いきいきサロン活動	ふれあい・いきいきサロンは、地域で孤立しがちな高齢の方、障害をお持ちの方、子育ての中の方、外国人の方などを囲んで、地域の皆さんが活動の主体となって、仲間づくりを推進する交流の場です。	江東区社会福祉協議会地域福祉推進課	3640-1200
ふれあい入浴事業	高齢者の健康増進と高齢者相互のふれあい、また近隣の方との交流の機会に役立てていただくために、区内在住の70歳以上の方を対象に、入浴料金の一部を区が負担する「ふれあい入浴証」を交付しています。	長寿応援課長寿応援係	3647-4541
江東区ウォーキングマップ	歴史・文化・自然等の区内の見どころスポット満載のウォーキングマップです。	健康推進課がん対策・地域医療連携係	3647-5889

フレイルチェックで自分の健康状態を把握

次の質問に「はい」か「いいえ」で答え、赤枠内の数を1個1点として計算します。
半年に1回はチェックして自分の健康状態を把握しましょう。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	体力 1～6で1点以上 もしくはからだづくり (体力)に取り組みたい方 ▶P2
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく 続けて歩くことができますか	はい	いいえ	
	3	眼は普通に見えますか (注：眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ	
	4	家の中でよくつまずいたり、 滑ったりしますか	いいえ	はい	
	5	転ぶことが怖くて 外出を控えることがありますか	いいえ	はい	
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい	
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ	栄養 7、9～10で 1点以上もし くは栄養に取り 組みたい方 ▶P2
	8	現在、たいていの物はかんで食べられますか (注：入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ	
	9	この6カ月間に3kg以上の 体重減少がありましたか	いいえ	はい	
	10	この6カ月間に、以前と比べて体の筋肉や 脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい	
社会	11	一日中家の外には出ず、 家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい	社会 11～15で1点以上 もしくは社会参加に 取り組みたい方 ▶P3
	12	普段、2～3日に1回程度は外出しますか (注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ	
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・ 好きでやっていることはありますか	はい	いいえ	
	14	親しくお話ができる近所の人はいいますか	はい	いいえ	
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような 友達、別居家族または親戚はいいますか	はい	いいえ	

合計点数 点

出典：「3本の矢でフレイルを防ごう！／社会保険出版社発行（監修：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会）」

4点以上の方は、すでにフレイルが始まっています。3点以下の方に比べて、2年後～4年後に日常生活に障害が出るリスクは3倍以上！「からだづくり（体力）」「栄養＋口腔」「社会参加」を見直し、毎日をより積極的に過ごすよう心掛けましょう！