

今すぐ実践!!

# シニアガイド

シニアのための健康づくり情報

講座や教室の案内・地域の自主グループ紹介などを掲載しています。

令和  
6年度版



# フレイル予防をはじめませんか？

## フレイル(虚弱)とは？

年齢とともに心身の活力が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態をさします。



フレイルのうちであれば、あなた次第で健康な状態に戻ることができます。早くフレイルの状態に気づき、予防・対策を行うことが重要です！

## フレイル予防の3つの柱を意識しましょう！

### 運動

ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど日常的に体を動かして、筋肉をキープしましょう！



### 栄養・口腔

食事は1日3食バランスよく食べましょう！お口の健康を保ちましょう！



### 社会参加

趣味・ボランティアなどまずはご近所の人と簡単な挨拶から始めてみましょう！



次のページから、元気づくりに役立つ情報をまとめています！

# シニアのための健康づくり情報

- **運動に関する情報** ----- p4~7  
体操や筋トレの教室、健康遊具、ウォーキングマップなど
- **通いの場グループ一覧** ----- p8~9  
住民の方が主体となって、定期的に集まり、運動や趣味活動を行う場など
- **趣味活動に関する情報** ----- p10  
健康づくりや趣味などの各種サロン、歴史や文化に関する講座など
- **頭に関する健康に関する情報** ----- p11  
脳トレ教室やあたまの健康チェックなど
- **地域活動やボランティアに関する情報** ----- p12~14  
シニアクラブ、シルバー人材センター、認知症サポーターなど
- 特集** フレイルサポーター ----- p15
- 付録** カレンダー(カレンダーの活用の仕方は下記参照) ----- p16
- 裏表紙** 地域包括支援センターのご案内と緊急連絡メモ

## カレンダーの活用の方法

フレイルを予防し、いつまでも元気で過ごすために毎日健康づくりに取り組みましょう！  
以下の内容に取り組んだ日は、カレンダーに丸をつけていきましょう！

### 毎日取り組んでみよう！

- 運動** 体操や散歩など、意識して体を動かしてみよう！
- 食事** 一日三食しっかり食べよう！
- 交流** 一日一回、誰かと会話しよう！

**カレンダーの丸のつけ方** 取り組んだ項目に**丸**をつけていきましょう！

例えば、このような場合は、下記のように記入します。

- 散歩に出かけた
- 朝食は抜いてしまった
- 近所の人とあいさつをした

5

○運・食・交

この場合は、運動と交流をしているので「運」と「交」に○、食事は抜いてしまったので「食」の○はなしになります。

## 運動編

### 教室名 ふれあい介護予防教室

椅子に座ってできる台東区独自の体操「ころばぬ先の健康体操」を行っています。柔軟性の向上・足腰の筋力強化だけでなく、認知機能低下の予防にもなります。また、栄養やお口などの健康ミニ講座も行っています。

場 所 区内7会場

開催時期 通年

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295



▲ふれあい介護  
予防教室



▲ふれあい介護予防教室での体操の様子



▲ふれあい介護予防教室での健康ミニ講座の様子

### 教室名 うんどう教室

山谷堀公園にある健康遊具で「つまずかないうんどう」「かいだんうんどう」「ふらつかないうんどう」「全身のびのびうんどう」の4つの運動を行い、足腰を鍛えます。

場 所 山谷堀公園(山谷堀橋～紙洗橋)

※雨天・夏季(7～9月)は台東リバーサイドスポーツセンターにて開催

開催時期 通年

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295



▲うんどう教室の様子



▲うんどう教室

## 運動編

### 教室名 高齢者はつつトレーニング

専門スタッフの指導のもと、筋力トレーニングマシンを用いて、転倒予防・生活機能向上のために必要な筋肉を鍛えるための方法を学びます。

場所 トレーニングルームのある区民館、  
上野健康増進センター、千束健康増進センター

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当  
03-5246-1295



### 教室名 健康増進センターの教室

区内2か所にある健康増進センターでは、利用者一人ひとりのライフスタイルや体力に合わせて運動メニューを提案し、健康づくりのお手伝いをしています。

場所 上野健康増進センター、千束健康増進センター

開催時期 各健康増進センターへ問合せ

問合せ先 上野健康増進センター  
03-3847-9475  
千束健康増進センター  
03-5603-0085



▲上野健康増進センターの教室



▲千束健康増進センターの教室

### 教室名 セラバンドで筋力アップトレーニング教室

セラバンド(トレーニング用のゴム)を使用して、筋力アップを中心に、日常生活が楽に過ごせるような、無理のないトレーニングを行います。

場所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年1回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 お口元気度アップ教室

歯科衛生士の指導により、食べる、飲み込むなどの口腔機能を向上させ、健康長寿を目指しましょう。家庭で出来る簡単なお口の体操を紹介します。

場所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年1回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

# 運動編

## 健康遊具の紹介

健康遊具とは、気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日々の健康づくりを主な目的としたものです。詳しくはこちらをご覧ください。

### こんな種類があります

- ぶら下がり棒
- 腹筋ベンチ
- 上半身ひねり
- 階段昇降
- 脇腹伸ばし
- 前屈



▲健康遊具



▲ぶら下がり棒  
各部のバーを利用して、ぶら下がり・懸垂・足上げなどの運動ができます。



▲上半身ひねり  
バーを背にして立ち、上半身をひねります。腰のストレッチ効果と同時に足裏を刺激します。



**問合せ先** 公園課 公園管理担当 03-5246-1321

## おすすめのウォーキングコースをご紹介します

ウォーキングマップでは、ウォーキングのポイントや14のおすすめコース、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場などを紹介しています。日々の健康づくりにぜひお役立てください。

**配布場所** 台東保健所2階 保健サービス課  
台東区役所1階 総合案内  
区民事務所・同分室・地区センターなど

### 健康推進委員をご存じですか

健康推進委員は区民の自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。ウォーキングや健康に関する学習会を実施しています。あなたの地区の健康推進委員やその活動に関しては、下記までお問い合わせください。

**問合せ先** 保健サービス課 健康推進担当 03-3847-9406



▲ウォーキングマップ

## 運動編

### ■ころばぬ先の健康体操サポーターを募集しています！

椅子に座ってできる台東区独自の体操「ころばぬ先の健康体操」を地域で教え広める活動をしている体操ボランティアです。区主催の介護予防教室や自主グループなどで幅広く活躍しています。体操で自分の健康も保ちながら楽しく活動してみませんか？随時説明会を実施中です。

#### こんな人におすすめです

- 時間ができたので、何か始めたい
- 自分の親のために体操を覚えたい
- 地域で仲間を作りたい
- 体を動かすのが好き など



**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

▲ころばぬ先の健康体操サポーター募集

### ■おうちでできる体操や運動のDVDを無料で配布しています

**配布場所** 高齢福祉課 介護予防担当(台東区役所2階6番窓口)、各地域包括支援センター

#### 配布しているDVD

- ころばぬ先の健康体操&脳トレ **パート1**、**パート2**
- お口の体操 **パート1**、**パート2**
- たいとうり八散歩 **パート1**、**パート2**
- 生活動作で「ながら」介護予防
- おうちで簡単！体力測定&筋トレ体操
- あなたの外出応援！尿もれ対策
- 脳を活性化させよう！楽しく脳トレ！
- 認知症を予防しよう！やってみようコグニサイズ！



▲おうちでできる体操や運動のDVD

**YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています！**

**問合せ先** 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

# 通いの場グループ一覧

通いの場とは、住民の方が主体となって、定期的集まり、運動や趣味活動を行う場のことです！

運 動 系			
グループ名	活動内容	活動レベル	活動場所
象三さつき会	転倒予防体操・交流	1	浅草象三会館(浅草5-51-11)
かよう会	転倒予防体操	1	すみれホール(花川戸2-8-2)
若草ころばん会	転倒予防体操	2	雷門区民館(浅草1-37-3)
花堤会	転倒予防体操	2	たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
いきいき体操	転倒予防体操	2	老人福祉センター(東上野2-25-14)
いきいき百歳体操	転倒予防体操・脳トレ	2	たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
いきいき元気塾	転倒予防体操	1	鳥越一丁目会館(鳥越1-19-1)
あじさい会(午前の部・午後の部)	転倒予防体操	1	たいとう診療所(元浅草1-6-17)
リズム体操クラブ	リズム体操	3	根岸の里防災会館(根岸3-12)
あやめ会	ストレッチ・ヨガ	3	馬道区民館(浅草4-48-1)
根岸背骨トレーニング	体操	3	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
アクアウォーキングパラダイス	ウォーターエクササイズ	3	清島温水プール(東上野6-16-8)
台東エスペランサー	カーレット	4	特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)
わいわいカーレットクラブ	カーレット	4	根岸の里防災会館(根岸3-12)
上野の森太極拳 ニイハオ会	太極拳	3	上野恩賜公園噴水広場前
坂本太極拳同好会	太極拳	4	入谷区民館(入谷1-15-6) 金杉区民館(下谷3-1-30) 社会教育センター(東上野6-16-8)
谷中太極拳クラブ	太極拳	4	谷中小学校(谷中2-9-16) 谷中防災コミュニティセンター(谷中5-6-5)
台東太極拳クラブ	太極拳	4	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
浅草太極拳クラブ	太極拳	4	千束小学校(浅草4-24-11)
和の会	健康体操太極拳	4	東上野区民館(東上野3-24-6)
東洋学の会	気功太極拳	4	生涯学習センター(西浅草3-25-16)
台東浅草吹矢	スポーツ吹矢	4	社会教育センター(東上野6-16-8)
アロハ会	演歌フラダンス	4	寿区民館(寿1-10-12) 馬道区民館(浅草4-48-1)
フォークダンスサークル フレンドリー	フォークダンス	4	浅草橋地区センター(浅草橋2-8-7)
ちょうじ会	フォークダンス	4	社会教育センター(東上野6-16-8) 生涯学習センター(西浅草3-25-16)

活動レベルは次のページをご覧ください！



## 運 動 系

グループ名	活動内容	活動レベル	活動場所
ポニーステップ フォークダンスサークル	フォークダンス	4	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
さくらフォークダンス	フォークダンス	4	金杉区民館(下谷3-1-10)
黒門長寿会	輪投げ・ボッチャ・生け花	4	上野区民館(池之端1-1-12) 黒門町会会館(上野1-17-4)

## 文 化 系

グループ名	活動内容	活動場所
谷中さくら会	手芸・物づくり	上野桜木会館(上野桜木1-6-1)
糸の会	手芸	環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
パッチワーククラブ・ハニービー	パッチワーク・手芸	谷中防災コミュニティセンター(谷中5-6-5)
みどりの会	紙や布の小物づくり	環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
碁千会	囲碁の研修	千束社会教育館(浅草4-24-13)
アンサンブル・フリージア	合唱	社会教育センター(東上野6-16-8)
コーラスせせらぎ	コーラス	平成小学校(台東4-21-15)
熊ちゃんコーラス	コーラス	石浜小学校(清川1-14-21)
すみれ会	大正琴の演奏	老人福祉センター(東上野2-25-14)
なんちゃってレレ会	ウクレレの練習	入谷区民館(入谷1-15-6) 老人福祉センター(東上野2-25-14)
アンサンブル・マーキュリー	クラシックギターの合奏団	生涯学習センター(西浅草3-25-16)
象潟ハーモニカアンサンブル	歌唱	石浜小学校(清川1-14-21)
馬酔木金杉句会	俳句	三ノ輪一丁目会館(三ノ輪1-16)
浅草橋写真クラブ	写真	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
マジック同好会カッター	マジック	生涯学習センター(西浅草3-25-16)
小島サファイヤ会	油絵・水彩画等	台東一丁目区民館(台東1-25-5)

### こちらのグループに関するお問合せ

高齢福祉課 介護予防担当 **03-5246-1295**

**活動レベル** ※あくまで目安です。

- 1：主に座って1時間以内の運動
- 2：主に座って1時間以上の運動
- 3：主に立って1時間以内の運動
- 4：主に立って1時間以上の運動



▲いきいき百歳体操の様子

## 趣味活動

### 教室名 各種サロン

初めての方でも参加できる楽しいサロン(健康づくり・体操・脳トレ・趣味など)を開催しています。お気軽にご利用ください。

場 所 各館で作成する「ほのぼの通信」に掲載

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 ことぶき教室

体操・趣味・教養など楽しい教室を開催しています。友達づくりや生きがいづくりを始めませんか。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 4~9月、10~3月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 ほのぼの寄席

落語家や講談師による楽しい寄席を開催しています。思いっきり笑いましょう。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年1回ずつ

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 ゆとり教養講座

歴史や文化・芸術などの様々な教養を深める講座を行います。

場 所 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



### 教室名 シニアライフ応援計画

シニア世代が趣味や経験を活かしていきいきと暮らすため、同世代の実行委員が講座を実施しています。実行委員の募集もしています。

場 所 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 生涯学習課 社会教育担当 03-5246-5821



▲シニアライフ  
応援計画

## 生涯学習ガイド

台東区ホームページより、「生涯学習ガイド」で検索してみてください

講座・イベント編 区内で実施される生涯学習講座・イベント情報・学習関連情報(指導者派遣・相談事業・施設情報・貸出備品)

団体・サークル編 区内で生涯学習活動を行っている団体・サークル情報

問合せ先 生涯学習課 学習館担当 03-5246-5811



▲生涯学習  
ガイド

# 頭の健康編

## 教室名 面白脳トレ教室

漢字や熟語のクイズ、計算問題、創作ゲーム、パズルなど、頭や指先を使い、楽しみながら脳の活性化をしていきます。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、  
橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年2回ずつ

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



## 教室名 脳の健康教室

東北大学川島隆太教授の研究に基づき、認知症予防効果が期待できる読み書き・計算を個人のレベルに合わせて行います。教室での学習と、毎日10分の自宅学習を行います。

場所・開催時期 老人福祉センター：10～3月、橋場老人福祉館：5～9月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

## 教室名 笑顔の集い

地域包括支援センター、警察署、消防署などと連携して、健康づくりや生活上の課題、介護予防に役立つ講話などを開催します。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場月1回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

## 教室名 脳トレ健康体操教室

介護予防に役立つプログラムを搭載した通信機器を使い、音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニングを行います。

場所・開催時期 三筋老人福祉館：1～3月、入谷区民館：6～8月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



## あたまの健康チェック®

10分程度の対話式テストで、認知機能の状態を確認できます。  
※認知症の診断を行うものではありません。

場 所 台東区役所

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 高齢福祉課 認知症担当 03-5246-1225



▲あたまの健康  
チェック

# 地域活動・ボランティア活動編

## シニアクラブ

シニアクラブは、高齢者の生活を明るく豊かにするため、地域の方々が自主的に運営する団体です。令和5年4月現在、区内97クラブが活動しています。

**対象者** 区内在住のおおむね60歳以上の方

**会費** 月額100～300円程度  
(クラブにより異なります)

**問合せ先** 健康課 地域活動促進担当  
03-5246-1214



▲シニアクラブ



▲グラウンド・ゴルフ大会の様子

## ゲートボール

ゲートボールは、高齢者に適したスポーツとして人気があります。まずは見学や体験入会から、ゲートボールに触れてみませんか？

**対象者** 区内在住・在勤・在学の方

**会場** 区内公園、  
台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場  
ほか

**問合せ先** 健康課 地域活動促進担当  
03-5246-1214



▲ゲートボール



▲ゲートボール大会の様子

## 地域活動・ボランティア活動編

### 台東ボランティア・地域活動サポートセンター

地域でボランティア活動をしたい!という方々のサポートをしています。「特技」や「社会貢献したい」という想いを活動につなげてみませんか?ご興味のある方はお問合せください。



▲台東ボランティア・地域活動サポートセンター



▲台東区社会福祉協議会発行の情報誌

#### 問合せ先

台東区社会福祉協議会 台東ボランティア・地域活動サポートセンター  
03-3847-7065

### 台東区シルバー人材センターで働いてみませんか

台東区にお住まいの健康で働く意欲のある60歳以上の方を募集しています。高齢者が働くことを通じて、生きがいづくりや、生活の充実に寄与していくことを目指しています。シルバーの仲間と一緒に働きませんか。皆様の入会をお待ちしています。

#### こんな仕事をしています

- 施設の管理・清掃
- 内職作業
- 植木の手入れ(剪定など)
- 宛名書き・賞状書き
- 家事援助サービス

#### 各種講座

- パソコン講座
- 毛筆練習
- 折り紙塾



▲シルバー人材センター

問合せ先 シルバー人材センター 03-5817-4919

# 地域活動・ボランティア活動編

## 認知症サポーターを募集しています！

「認知症サポーター」とは、養成講座で認知症を正しく知り、地域で認知症の方やその家族に対して手助けするなど、温かく見守る応援者のことです。希望される方は、「認知症サポーターボランティア」として、認知症カフェのお手伝いなどで活動していただいております。

各講座の開催日時などの詳細については、  
お問合せください。



▲認知症サポーター養成講座の様子

### 問合せ先

高齢福祉課 認知症担当 03-5246-1225

## ＼ 認知症カフェとは？ ／

「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など、誰もが気軽に集い、情報を共有し、お互いを理解し合うカフェのことです。

開催日時や場所については、変更となる場合がありますので、各地域包括支援センターにお問合せの上、ご参加ください。

名称	開催日程・場所	問合せ先
オレンジカフェ	日程：奇数月ごとに1回程度実施 場所：永寿総合病院	永寿総合病院 ☎03-3833-8381(内線2319) ※たいとう・まつがや地域包括支援センターと連携して開催
カフェたいとん	日程：四半期ごとに1回程度実施 場所：たいとう地域包括支援センター	たいとう地域包括支援センター ☎03-5846-4510
ほっとルーム	日程：奇数月ごとに1回程度実施 場所：ケアハウス松が谷	まつがや地域包括支援センター ☎03-3845-6505
喫茶Y・O・U	日程：奇数月の第3金曜日に実施(原則) 場所：みのわ地域包括支援センター または生涯学習センター	あさくさ地域包括支援センター ☎03-3873-8088 みのわ地域包括支援センター ☎03-3874-9861
カフェやなか	日程：偶数月ごとに1回程度実施 場所：谷中区民館	やなか地域包括支援センター ☎03-3822-1556
あさがおカフェ	日程：奇数月の第4土曜日に実施(原則) 場所：清川区民館等	ほうらい地域包括支援センター ☎03-5824-5626
くらまえカフェ	日程：毎月第3水曜日に実施(原則) 場所：くらまえ地域包括支援センター	くらまえ地域包括支援センター ☎03-3862-2175

区民が「フレイル」を予防し、いつまでも元気で暮らすことを目指す区民ボランティアが「フレイルサポーター」です。フレイルサポーターは東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、フレイル予防を広める活動として「フレイルチェック」を行っています。

## フレイルチェック

簡単な生活習慣などのチェックや体力測定を行い、自分の状態を確認します。測定後は結果の説明や、日常生活改善のワンポイントアドバイス、自分に合った健康教室の紹介があります。

### 測定内容

- 質問票を使ったチェック
- 手足の筋肉量
- 片足立ち上がりテスト
- 握力
- 滑舌(唇や舌の動き)の測定
- ふくらはぎ周囲測定

### 開催時期

詳細は広報たいとう・老人福祉センターホームページ(新着情報)に掲載

### 会場

入谷区民館

### 問合せ先

老人福祉センター 03-3833-6541



▲老人福祉センターホームページ

## フレイルサポーターの募集について

2日間の養成講座を修了後、活動を行います。サポーターはフレイルチェックの運営、定例会や勉強会、フレイル予防に関する活動を主体的に行っています。

### こんな方におすすめです!

- 人と関わるやりがいのある活動がしたい
- 健康に興味がありいつまでも元気に過ごしたい
- 研究協力に興味がある など



▲フレイルサポーターの活動

### 問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295





# いつもよりプラス10分! 気持ちよく体を動かそう

加齢によって、筋肉は1年間に1%ずつ自然と減り、動かさずにいると、どんどん減ってしまいます。心地よい春の日に体を動かし、筋肉の減少をゆるやかにしましょう。

## 自宅で体を動かす

足の左右運動 >>> 1セット 右5回+左5回 **目標 2セット**



①両手で椅子の背をつかみ、椅子の後ろにまっすぐ立つ



②上体はまっすぐのまま、片方の足を真横にゆっくり上下する

ひざ上げ >>> 1セット 右10回+左10回 **目標 1セット**



①足を肩幅に開きます。背筋をのばし椅子に浅く腰掛ける



②太ももを片足ずつゆっくり上下する

## 外で体を動かす

ウォーキングの効果 >>> 体力・持久力がつきます。筋力の低下による腰痛や膝痛に効果があります。全身の血流がよくなり、脳の働きが活性化します。

正しいウォーキングフォーム

お腹をしめることを意識する

いつもよりやや大きめの歩幅で

着地はかかとからつま先へ



背筋を伸ばし肩の力を抜く

ひじを軽く曲げしっかり振る

つま先で地面をしっかりける

## 4 2024 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11	12	13
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
21	22	23	24	25	26	27
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
28	29 昭和の日	30				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				

## 5 2024 MAY

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29	30	31	
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	



# こまめに水分補給！ 熱中症予防しましょう

気温と湿度が上がり始めるこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため特に危険です。熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。意識的に熱中症対策に取り組みましょう。

## 加齢による体の変化

### 体内の水分量が少なく脱水になりやすい

成人に比べ、高齢者の体内水分量は10%ほど少なくなります。

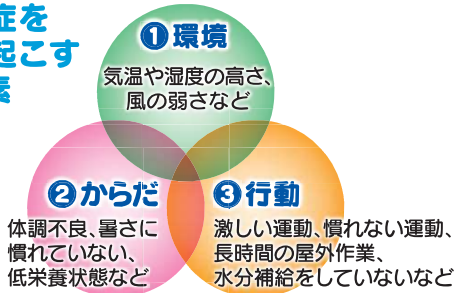
### 暑さやのどの渇きを感じにくい

加齢により暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

### 汗をかきにくく、熱が体にたまりやすい

体内水分量が減るため、汗をかく量も少なくなり、熱を体から放出しづらくなります。

### 熱中症を引き起こす3要素



## 熱中症予防のポイント

### 暑さを避ける

日陰を選んだり日傘や帽子などを活用しましょう。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



### こまめに水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1日1.2Lが目標です。一緒に塩分もとりましょう。

### 室内環境を整える

エアコンを上手く活用し、室温が上がりすぎないようにしましょう。窓とドアなど、2か所以上開けて風が通るようにこまめに換気をしましょう。



### 日頃から体調を整える

普段から「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

# 6 2024 JUNE

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交
30 運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

# 7 2024 JULY

日	月	火	水	木	金	土
	1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交
7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交
14 運・食・交	15 海の日 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交
21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交
28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交	31 運・食・交			

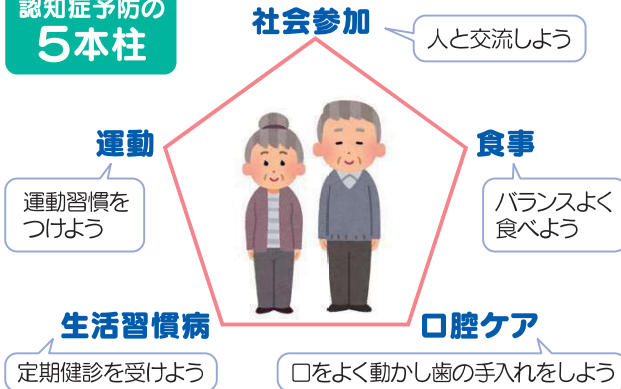
# 認知症を知り備えましょう

ご存知ですか？ 認知症のこと。認知症は、だれもがなる可能性があります。  
認知症を理解し、備え、いつまでも安心して暮らしましょう。

## 認知症とは

認知症とは、脳におきた何らかの障害によって日常生活に支障が出るほど、認知機能が低下している状態です。高齢になるほど認知症になる可能性は高くなります。早めに認知症に備え、たとえ認知症になってもみんなで支え合い、安心して暮らすことのできる社会を目指しましょう。

### 認知症予防の5本柱



## 軽度認知障害のうちに気がつきましょう

軽度認知障害(MCI)は認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は送れている状態です。この段階で生活習慣を工夫すると、認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症の発症を予防または先送りできるといわれています。

### 【最近こんな様子はありますか】

何度も同じことを聞く  
何度も同じことを話す



置き忘れ、探し物が  
増えた



水道の閉め忘れ、  
電気の消し忘れが増えた



家事が段取りよく  
できない



思い当たることがあれば医療機関、地域包括支援センター、区役所などに相談しましょう。

## 8 2024 AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				運・食・交	運・食・交	運・食・交
4	5	6	7	8	9	10
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
18	19	20	21	22	23	24
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
25	26	27	28	29	30	31
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

## 9 2024 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
29	30					
運・食・交	運・食・交					

# いつまでも美味しく食べるためにお口の健康を保ちましょう

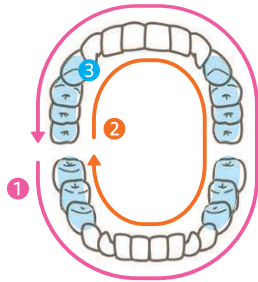
11月8日は「いい歯の日」です。「美味しく食べる」「楽しく話す」ためにはお口の健康が大切です。歯を守り、お口周りの筋肉を鍛えることで、いつまでもいきいきと過ごしましょう。



## 正しいみがき方を実践しましょう!

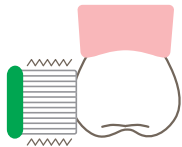
### ブラッシングの順番

- ① 外側、② 内側、
- ③ かみ合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングをしましょう。

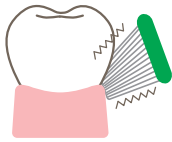


### 歯みがきのコツ

歯の外側(表側)はブラシを水平に当てて小刻みに動かしましょう



歯の内側はブラシを歯に45度に当て小刻みに動かしましょう



## お口周りの筋肉を鍛えましょう!

### お口周りの筋肉を鍛え、食べこぼしを防ぐ「うー」「いー」体操のご紹介

- ① 口をすぼめて「うー」と声を出す
- ② 「いー」と言いながら口を横に開く



①と②を繰り返しましょう!

半年に1度は歯科健診を受け、プロに見てもらうことも忘れずに!

# 10 2024 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
6	7	8	9	10	11	12
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
20	21	22	23	24	25	26
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
27	28	29	30	31		
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交		

# 11 2024 NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					運・食・交	運・食・交
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
10	11	12	13	14	15	16
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
24	25	26	27	28	29	30
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

# 低栄養予防のポイント

“高齢者は特に「低栄養予防」が大切と聞くけど、具体的に何に気をつけたら良いの？”  
そんなときは、まず以下の2つのポイントをチェックして、ご自身の今を振り返ってみましょう！

## BMIで体格を確認！



- 体重を量る習慣はありますか？
- 半年間で2～3kgの体重減少はありませんか？

半年間で体重が2～3kg減っていたら  
低栄養に要注意！！

年齢	BMI		
65歳以上	～21.4	21.5～24.9	25～

計算してみよう！

やせ

ふつう

肥満

体重 [ ] kg ÷ 身長 [ ] m ÷ 身長 [ ] m = あなたのBMI [ ]

## 食事の基本は「主食・主菜・副菜」！！



- 食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか？
- 特に肉・魚・卵・大豆製品などはとれていますか？

量が食べられない時は  
**主菜**を優先しましょう！

**副菜**: 野菜類 (白菜, 人参, ほうろく, トマト, きのこ)

**主菜**: 肉・魚・卵・大豆製品 (豆腐, 卵, 魚, 肉)

**主食**: 白米, 雑穀, パン

主食・主菜・副菜がそろくと、  
自然とバランスの良い食事に近づきます。

# 12 2024 DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16	17	18	19	20	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22	23	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
29	30	31				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				

# 1 2025 JANUARY

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5	6	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29	30	31	
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	

# 気づきにくい冬場の脱水に気をつけましょう

加齢とともに基礎代謝が減少し、体内の水分量が減少しているため、簡単に脱水になります。脱水により血液が濃く固まりやすくなると心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながり、命の危険性があります。

## 脱水の症状

のどの渇き、皮膚や唇、舌の乾燥、めまいや立ちくらみ、食欲低下



## 脱水かどうかチェックする方法

- ① わきの下が乾いている
- ② 口の中や唇が乾燥している
- ③ 腕の皮膚をつまんではなした時、シワができたままになっている



## 脱水を予防するためには

- ① **こまめな水分補給**  
寝る前後、入浴する前後、運動する前後、運動中は、必ず水分をとりましょう
- ② **食事から水分を摂取する**  
一汁三菜の食事を1日3食のほか、飲料により水分をとりましょう

## 脱水によるヒートショックにも注意

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことで転倒や溺死にもつながる危険な事象です。

## ヒートショックを防ぐためには

- ① 入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう
- ② 食後1時間以内や飲酒時の入浴は避けましょう
- ③ お湯の温度は41度以下にしましょう
- ④ 脱衣所、浴室、トイレを事前に温めておきましょう
- ⑤ お湯につかる時間は10分以内にしましょう
- ⑥ 同居者がいる場合は入浴前に声をかけましょう



# 2 2025 FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 建国記念の日 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	

# 3 2025 MARCH

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 春分の日 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交
30 運・食・交	31 運・食・交					

## 地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターとは区の委託を受け、地域で高齢者の方がいきいきと安心した生活を続けられるように、介護・福祉・医療の専門員を配置してサポートを行う総合相談窓口です。台東区は7か所にセンターがあります。

### 地域包括支援センターの担当区域

名称	所在地・電話	担当地域
あさくさ 地域包括支援センター	浅草4-26-2 03(3873)8088	浅草、千束、花川戸
やなか 地域包括支援センター	谷中2-17-20 03(3822)1556	谷中、上野桜木、上野公園、池之端
みのわ 地域包括支援センター	三ノ輪1-27-11 03(3874)9861	下谷3丁目、三ノ輪、竜泉、日本堤、根岸4・5丁目
くらまえ 地域包括支援センター	蔵前2-11-3 03(3862)2175	雷門、駒形、寿、蔵前、三筋、小島、鳥越、浅草橋、柳橋
まつがや 地域包括支援センター	松が谷4-4-3 03(3845)6505	根岸1～3丁目、下谷1・2丁目、入谷、北上野、松が谷、西浅草
たいとう 地域包括支援センター	台東1-25-5 03(5846)4510	東上野、上野、元浅草、台東、秋葉原
ほうらい 地域包括支援センター	清川2-14-7 03(5824)5626	今戸、東浅草、清川、橋場

## 緊急連絡メモ

## お名前：

自分のプロフィール		主に飲んでいる薬	
生年月日		・	
住所		・	
電話		・	
緊急連絡先 ①		緊急連絡先 ②	
名前	関係	名前	関係
住所		住所	
電話		電話	
かかりつけ医 ①		かかりつけ医 ②	
医療機関		医療機関	
電話		電話	
( )科 医師名( )		( )科 医師名( )	
訪問看護ステーション		かかりつけ歯科	
事業者名		クリニック名	
電話		電話	
ケアマネージャー		民生・児童委員、ケースワーカー	
事業者名		担当者	
担当者		電話	
電話			
そのほか( )			