

令和4年度

目黒区 介護予防通信



目次

- ご存知ですか？「健康寿命」……………P 1
- 今日から始めよう！健康長寿！……P 2・P 3
- フレイルチェック会にご参加ください！…P 4

ご存知ですか？

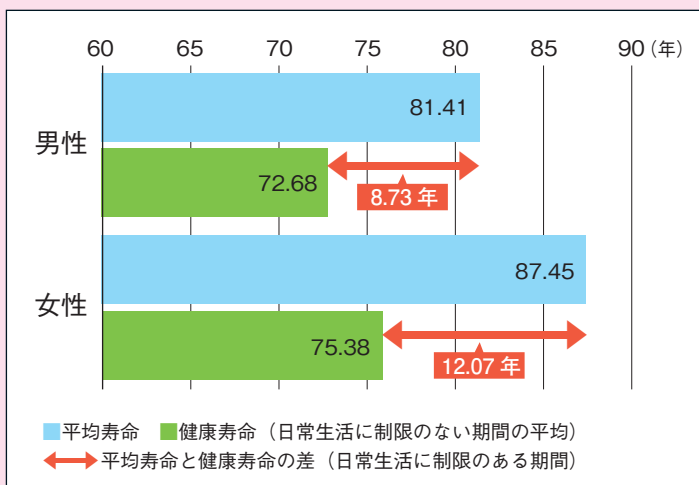
「健康寿命」

2021年（令和3年）12月20日に厚生労働省から2019年（令和元年）の健康寿命（3年ごとに実施している「国民生活基礎調査」）の結果が発表されました。平均寿命はその年に生まれた0歳児がその後何年生きられるかという予測値（平均余命）ですが、健康寿命は「健康上の問題による日常生活への影響がない期間」と定義されています。

2019年の健康寿命は男性が72.68歳、女性が75.38歳となっています。一方、同年の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳です。平均寿命と健康寿命の差は男性で約8.73年、女性は約12.07年となり、この期間は「日常生活に制限のある期間」を意味します。高齢期を過ごす時間が長くなっているからこそ、その期間を自立して元気に過ごしたいものです。

健康寿命を延ばすにはどんなことに取り組みれば良いのでしょうか？

高齢期では特に高血圧や糖尿病など疾病のコントロールや予防に加えて、介護予防・フレイル予防が重要になります。



フレイルとは

加齢に伴い身体や認知機能が低下する「虚弱」のことで、健康な状態と要介護の間に位置します。予防に取り組むことで介護が必要な状態を遠ざけることが可能な時期と言われています。

介護予防・フレイル予防のキホンは「栄養（食や口腔機能）」「運動」「社会参加」

基本の一つめは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をするなどの「栄養」。次にウォーキングや筋トレなどの「運動」。さらに「社会参加」が大切です。人付き合いを続けてきた人は、筋力や認知機能が維持され、フレイルになりにくいことも報告されています。地域のボランティアやイベントに参加したり、習い事を始めたりなど、外出や人とコミュニケーションをとる機会を持つようにしましょう。まずは散歩に出かけてご近所の方と挨拶を交わすことから始めてみませんか？



インターネットで学ぶ・つながる

めぐろYouTube(ユーチューブ)チャンネルでめぐろ手ぬぐい体操 Q 検索



めぐろ手ぬぐい体操 の動画が
YouTubeで見られることをご存知ですか？

めぐろ手ぬぐい体操は、YouTubeでお手本を見ながらできます！ご自身のスマートフォンやパソコンで簡単に見ることができるので、1人で時間があるときに取り組んだり、お友達とお茶会で集まったついでにちょっと体操も取り入れてみたり、色んな活用ができます。ぜひ一度、ご覧ください！



東京都介護予防・フレイル予防チャンネル Q 検索

フレイル予防に効果的な食生活やお口の健康について、動画を見ながら楽しく学べます。日替わりでできる体操が紹介されています。



厚生労働省 地域がいきいき
集まろう！通いの場 Q 検索

ココロとカラダも健康にするための情報や全国のご当地体操を紹介しています。



健康長寿をつづけたい！
でも、まだ外に出て活動するのは感染症が不安で…
自宅のできる取り組みなんてある？

身近な仲間やご近所さんとはじめる

めぐろ手ぬぐい体操スタートアップ支援



「体操が体にいいのはわかるけど、一人だと続けられないし…」そう思ってあきらめていませんか？
「めぐろ手ぬぐい体操」は、椅子と手ぬぐいと仲間がいれば、誰でもできる目黒区オリジナルの介護予防体操です。DVDやテキストをみながらできるので、指導者がいなくてもできる簡単な体操です。みんなでやれば楽しいから続けられるし、健康効果もアップします！

下記の条件を整えば、専門職によるフレイル予防の講話と体操の指導(最大4回まで)や、テキスト(またはDVD)の提供など、活動を続けるための支援がうけられます。仲間と一緒に健康長寿を目指しましょう！

条件・3人以上で週1回程度活動できるグループ
・実施会場と椅子をご準備ください



友達と一緒に買い物や会食はしているけれど…
せっかくだから一緒に健康長寿の取り組みをしようかしら！



お問合せ

目黒区介護保険課介護予防係
5722-9608
(平日：午前8：30～午後5：15)

今日から始めよう健康長寿！

自主グループでつながる

めぐろ手ぬぐい体操グループ



毎回おしゃべりしながらワイワイ楽しく活動しています！

活動日の夜は寝つきがよく、ぐっすり眠れます。

トリム体操グループ



体操後は体が軽く、歩くのも楽になります！

トリムとは「バランスを保つ」という意味のノルウェーの造船用語。
トリム体操は心身ともにバランスのとれた健康づくりを目指した体操です。

青葉台アパート集会室で活動している「水曜会」は、介護予防教室「続けようトリムde介護予防」から立ち上がった自主グループ。毎週水曜日に10数名で活動されています。

椅子に座った体操が中心ながら、運動効果はバツグン！Kさんは「体操を始めて立ち上がりやすくなり、姿勢も良くなりました」と、効果を実感されています。自主グループ活動継続の秘訣は皆で協力すること。参加費や名簿等の管理は代表と会計担当が、会場準備・片付けなどは皆で一緒にやっています。

ウォーキンググループ



健康のために体操をしているけれど、1人だと続かない…
仲間と一緒に取り組むと、続けられるし楽しい！

歩くコースも毎回みんなで決めたり、色々な情報交換もしています

ラジオ体操

通りすがりの参加も歓迎！



本日の指導者の方



みなさんご存じの“ラジオ体操”。目黒区内ではいくつかの会で取り組まれています。

「上目黒ラジオ体操会」は上目黒にある「中目黒せんとなかよし公園」を会場に、みんなの体操、ラジオ体操第1・第2に取り組んでいます。登録人数は約40名で、毎回20～30名が参加されています。

朝のさわやかな空気の中、体操を行うと体がしゃっきりとして、1日の活力が出ますね！参加者同士でお話をしたり、通学途中の小学生とあいさつを交わしたりと、公園ならではの交流も楽しみのひとつです。



地域の自主グループや通いの場については、「地域包括支援センター」にご相談ください。

月～金曜日 午前8：30～午後7：00
土曜日 午前8：30～午後5：00
祝日・休日・年末年始を除く

北部包括支援センター

大橋1-5-1 クロスエアタワー9階
☎ 5428-6891

東部包括支援センター

上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎本館1階
☎ 5724-8030

中央包括支援センター

中央町2-9-13 食販ビル2階
☎ 5724-8066

南部包括支援センター

碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側
☎ 5724-8033

西部包括支援センター

柿の木坂1-28-10
☎ 5701-7244

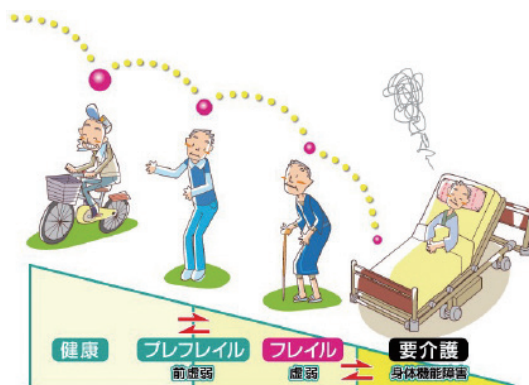
フレイル予防で健康長寿!!

フレイルチェック会にご参加ください!

フレイルを予防するためには、フレイルの兆候に早めに気付くことが大切です。フレイル(虚弱)の状態を測定する「フレイルチェック会」に参加して、健康長寿を目指しましょう!

フレイルチェック会とは?

フレイルの状態をチェックシートや体力測定機器を使って確認します。フレイルサポーター(区民ボランティア)がフレイル予防のヒントもお伝えします!



出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成 葛谷雅文、日老医誌 2009より引用改変

講話



フレイル予防のポイントを説明します!

赤青のシールを貼って、フレイル状態をチェック!



各種測定



測定器具でフレイル状態をチェック!



フレイルチェック会開催予定【事前予約制】

| 日程 | 時間 | 会場 | 申込受付開始日(区報掲載日) |
|--------------|---------|-----------------------|----------------|
| 令和5年1月16日(月) | 午後2時~4時 | 中根住区センター(大岡山1-37-2) | 12月15日 |
| 1月23日(月) | 午後2時~4時 | 目黒区総合庁舎(上目黒2-19-15) | 12月15日 |
| 2月10日(金) | 午後2時~4時 | 目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20) | 1月16日 |

【お申込みについて】 介護予防係(03-5722-9608)まで、お電話でお申込みください。

※定期的(半年から1年に1回程度)にフレイルを測定しましょう。

※令和5年度4月以降の開催日程については決まり次第、ホームページ・区報に掲載します。



※撮影時のみマスクをはずしています

緑のポロシャツを着た私たちが、フレイルサポーターです!

令和4年7月にフレイルサポーター養成講座を行い、目黒区にも20名のフレイルサポーター(区民ボランティア)が誕生しました。フレイルチェック会の運営をはじめとして、フレイル予防の普及啓発活動を行っています。

編集・発行

令和4年11月 目黒区介護予防通信 Vol.45

目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係

〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 TEL 03-5722-9608 FAX 03-5722-9716

※区のホームページで、介護予防事業の内容や最近の介護予防通信がご覧いただけます。

URL: http://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/korei_fukushi/yobo.html