

関連機関のご案内

「体操教室に参加したい」

「仲間と一緒に、運動のグループ活動に取り組みたい」

「フレイル(虚弱状態)予防」を目的として、体操や料理等の介護予防事業を実施しています。ご興味のある方は、同封の事業案内チラシをご確認の上、お申込みください。

- 千代田区 在宅支援課 介護予防担当
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ1階
電話：03-5211-4223
受付時間：平日9:00～17:00(祝日除く)

「最近体力が落ちてきたので相談に乗ってほしい」

「介護保険サービスを利用したいが、申込先が分からない」

ちょっとした問合せから健康・生活・介護に関する事など、高齢者に関する困りごと・悩みごとがあれば、気軽にご相談ください。高齢者あんしんセンターはお住まいの地域によって相談箇所が麴町と神田の2箇所に分かれています。

- 高齢者あんしんセンター麴町(地域包括支援センター)
〒102-0082 千代田区一番町12 電話：03-3265-6141
- 高齢者あんしんセンター神田(地域包括支援センター)
〒101-0063 千代田区神田淡路町2-8-1 電話：03-5297-2255
いずれも相談時間：月曜～土曜 9:00～18:00(日曜・年始除く)

「どんなサービスを利用できるか分からない」

「幅広く相談に乗ってほしい」

高齢者の生活や介護等様々な内容の相談を、24時間365日相談センターでまず受け止め、安全・安心な生活を支援します。また、介護だけでなく医療も必要な高齢者に対しては、個々人の状況を考慮して介護と医療のサービスをご案内します。

- かがやきプラザ相談センター
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ1階
電話：03-3265-1165 受付時間：24時間(年中無休)

「健康や文学、美術など様々なテーマについて学びたい」

「同じ趣味を楽しむ仲間を探したい」

高齢者の活動拠点として、シニアのみなさまが、いつまでもいきいきと元気で暮らしを楽しめるように、講習会やレクリエーションの場の提供を通じて、高齢者の健康づくり、いきがいづくり、仲間づくりを支援しています。

- 千代田区社会福祉協議会
かがやきプラザ高齢者活動センター
〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階
電話：03-3265-1161 受付時間：9:00～17:00(第1日曜、年末年始除く)



千代田区 介護予防「こころとからだのすこやかチェック」 調査結果のご報告

千代田区 保健福祉部 在宅支援課
(協力：東京都健康長寿医療センター研究所)

「千代田区 こころとからだのすこやかチェック」とは？

千代田区にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象にアンケート票を郵送し、心身機能の健康状態を包括的に測定する千代田区独自の健康づくり事業です。

ご回答をもとに、お一人お一人に「アドバイス表」をお送りし、今後の健康づくりや社会参加、介護予防に役立てていただくことを目的として、これまでに計15回実施しています。

調査結果のご報告と健康づくりのポイント

「人生100年時代」とも言われる昨今ですが、これからも健康で楽しく毎日を過ごすためには、**ご自分の状態に合わせた健康づくりに取り組む**ことが大切です。

このたびは、昨年度約1,800名の皆様からいただいたご回答をもとに、**①運動、②栄養・口腔、③社会・心理**の3つの観点から、調査結果をご報告します。

今後の生活にお役立ていただければ幸いです。



日ごろから運動する習慣をつけよう

1 右の図1は、運動に関する質問から、運動機能の衰えがあるかどうかを評価した結果です。男性より女性で、また、**年齢が高いほどリスクが高くなる傾向**にありましたが、**85歳以上でも約7割の方はリスクがない**ことがわかりました。

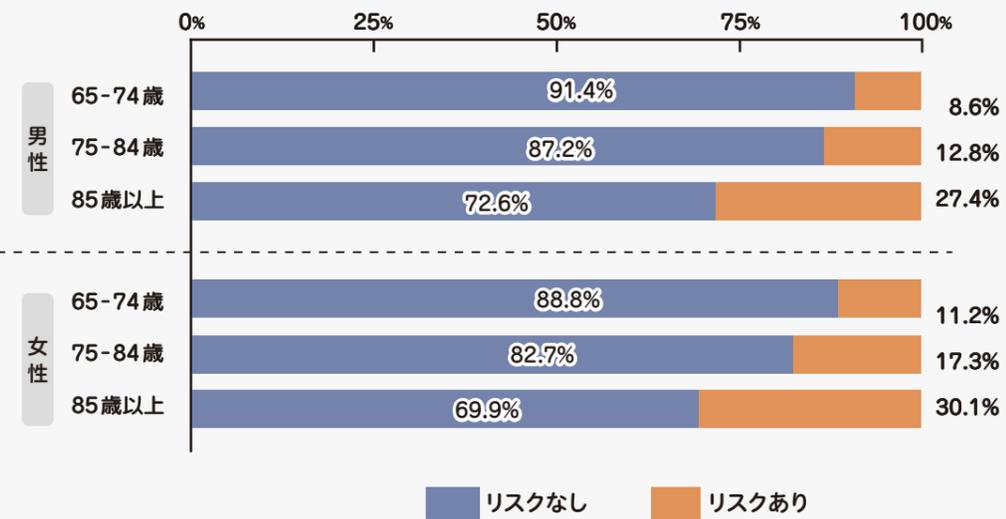
リスクを軽減するために、**1日15分以上歩く、週に2日以上筋力運動・体操**に取り組むようにしましょう。

ひとこと コラム

高齢者の心身の機能をはかる「基本チェックリスト」の質問より、24%の人がフレイルに該当することがわかりました。

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護になる手前の状態のことを言います。フレイルになってしまっても、ご自身の状態に早めに気づき対策をすることで、健康な状態に戻ることができます。

図1 基本チェックリストに基づく「運動」に関するリスクの判定



しっかり噛んで、多様な食品を摂ろう

2 体格指数 (BMI) から、「肥満」「標準体型」「やせ」を判定したところ、**約2割が肥満、約1割がやせ**という結果になりました。高齢期には、「生活習慣病予防」から「**低栄養予防**」に切り替え、多様な食品を毎日食べることが重要です。特に、筋肉を作る材料となる**たんぱく質**をしっかり摂取しましょう。

次に、かむ力を判定した結果、**約2割の方が半年前に比べて固いものが食べにくくなった**と回答されました。定期的に**歯科健診**を受けたり、隙間時間にお口の体操をしたりして、かむ力や飲み込む力を維持しましょう。

ひとこと コラム

「肥満」だと様々な生活習慣病のリスクが高まりますが、「やせ」も体調不良や病気のリスクを高める原因となります。

60歳代ではBMI 20.0以上、70歳以上ではBMI 21.5以上を目指しましょう。

図2 自己申告による体格指数 (BMI) に基づく「やせ」の判定

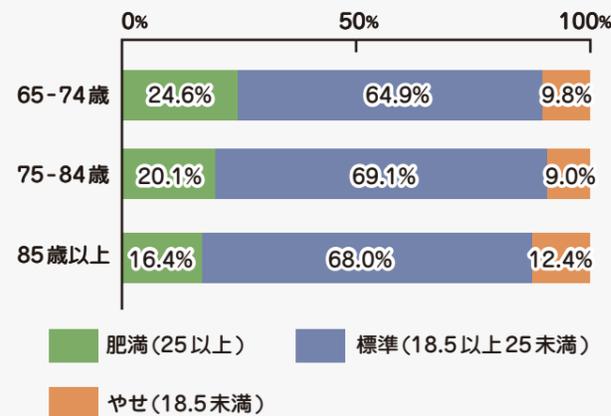
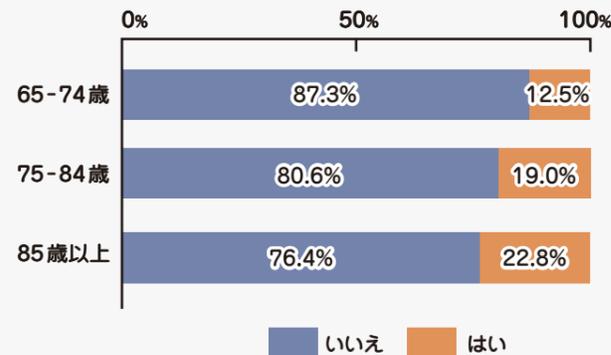


図3 「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」への回答



こころの健康を保つには、「友人・運動習慣」

3 「こころの健康度」と「友人・知人との交流頻度」「運動グループの参加頻度」との関連を分析したところ、**定期的に友人・知人と交流することや運動グループに参加することで、こころの健康度が高くなる**という結果になりました。

この結果から、こころの健康を保つために、
①**週1回以上、友人や近所の方と交流する**
②**定期的に、地域活動や運動グループに参加する**ことを意識してみましょう。

ひとこと コラム

運動を一人でしている人よりも、グループでしている人の方が過去1年間の転倒経験が少ないとの報告があります (Hayashi et al., 2018)。運動は転倒予防に欠かせないものですが、グループで行うほうがより効果的である可能性があります。

図4 こころの健康度の平均得点

