

千代田区でできる 社会参加！

シルバー人材センター

働くことを通して高齢者の健康づくり、仲間づくりを支援しています。公益認定を受けた公共的団体なので、安心して働くことができます。



▲シルバー人材センターHP

ちよだボランティアセンター

千代田区内外の NPO やボランティア団体、企業や大学などと協働し、在住、在勤、在学の人たち誰もがボランティアに参加できる仕組みを通して、よりよい地域づくりをサポートしています。お気軽にご参加ください。



▲ちよだボランティアセンターHP

〈介護保険サポーター・ポイント制度〉

65歳以上の区民の方は介護保険サポーターに登録ができます。サポーターとして区指定のボランティア活動を行うとスタンプが貯まり、その実績に応じて年間最大8,000円の交付金が受け取れます。

高齢者活動センター

高齢者の活動拠点として、かがやきプラザに高齢者活動センターがあります。同好会活動ができるほか、談話室や浴室もあります。



▲高齢者活動センターHP

〈高齢者活動センターの娯楽室〉

高齢者活動センターには娯楽室があり、ゴルフ、卓球、麻雀、ビリヤードを楽しむことができます。事業や同好会が利用しているときを除き、開館時間中は開放していますので、一度覗いてみてください。

積極的に外出しましょう

● 敬老入浴券

満65歳以上の希望する区民に、区内公衆浴場ならびに区が指定した区外公衆浴場を、無料で利用できる利用券を交付します。

【申請・問合せ】

保健福祉部高齢介護課高齢介護係 03-5211-4321



● 低栄養予防のミニ講座

一体的実施事業の中で、管理栄養士による低栄養予防のミニ講座を実施しています！「痩せてたらダメというけど、何でなの？」そういった疑問にお答えするとともに、1日にどのくらいのたんぱく質を摂取すればよいかを視覚的にわかりやすくお伝えします！一度、皆さんで聞いてみませんか？

問合せ・申し込み

保険年金課 後期高齢者医療係

電話 **03-5211-4206**



今すぐできる！

簡単フレイルチェック



まずは
チェックして
みましょう

全ての回答が
左側の結果になるように、
定期的にチェックしましょう。

右側に○がついたら
予防に取り組みましょう

運動	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ

予防の柱1
動き続けていくためのからだづくり

栄養（食・口腔ケア）	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	半年前に比べて固いもの*が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい

予防の柱2
しっかり食べて健康なからだづくり

社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ

予防の柱3
活発な外出・交流で人とまちにつながる

喫煙	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
----	---------------	---------------	-------

認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい

心	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
---	----------------	------------	------------

状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ



全て左側に○がついた方も、フレイル予防に取り組みましょう。

気になることがあれば高齢者あんしんセンターや相談センターにご相談ください。
年1回の健診で、病気や心身機能のチェックもしましょう。

さあ、はじめよう！

フレイルってなあに？ 正しい予防で いつまでも元気！

CHIYO
FULL
LIFE

運動



栄養
口腔ケア



社会
参加

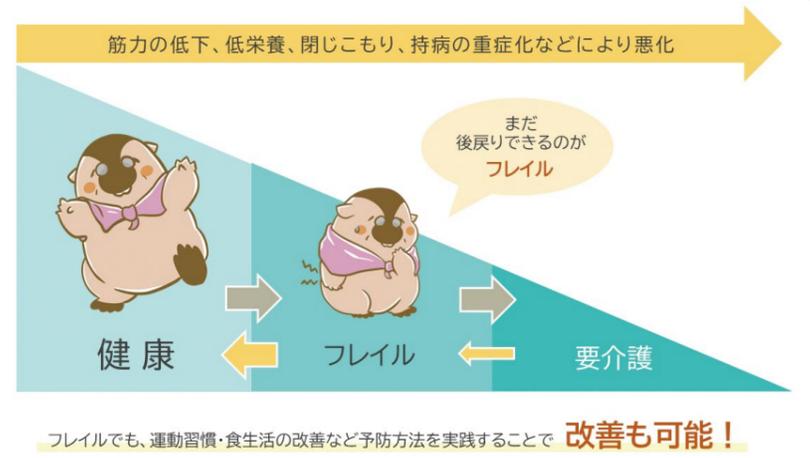


元気で長生きの ひけつ

フレイルとは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。
「健康」と「要介護」の「中間の状態」で、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

フレイルを予防する → 健康寿命の延伸につながる



一体的実施事業マスコットキャラクター紹介



まーもちゃん
もっとくん

マーモットの
もっとくと仲間たち。
食べることや楽しいことが
大好きなげっ歯類です。



おばあちゃん
おじいちゃん

千代田区の一体的実施事業

千代田区では令和6年度から、保健事業部門と介護予防部門が一体となり、健康寿命の延伸という共通目的に向かって、一体的実施事業を推進しています。

運動

動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の体力・骨や筋力を維持することが大切です。

年だから足腰が弱るのは仕方ないと思ってたけど...



何歳になっても筋力は若返りが可能です

筋トレで筋力をしっかり維持

筋肉に「ややきつい」と感じる程度の負荷をかけるゆっくりとした運動が効果的です。

高齢期こそ筋トレが大切



※安定した椅子で ※膝はつま先より前に出さない

自宅で気軽に

階段の上り下りを楽にする

スロースクワット → 1日10回×3セット

- 1 椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立つ
- 2 1, 2, 3, 4で上半身を前傾させ膝を曲げ、腰を落とす
- 3 5, 6, 7, 8で元に戻す



ちょフル体操

ちょフル体操は、九段坂病院の理学療法士が監修した体操です。自宅での健康づくりにご活用ください！

ちょフル体操動画 ▶



※安全に注意して、痛みなどが無い範囲で実施しましょう。

お口の健康は、全身の健康につながります



お口のまわりの“ささいな衰え”はフレイル進行の前兆といわれています。いつまでもおいしく食べるために、身近な歯医者さんでお口の体操やお手入れ方法などが学べる「歯医者さんで介護予防！」をぜひご活用ください。



▲千代田区HP

パタカラ体操

口や舌を鍛えることで、食べる・飲み込む機能の向上が期待できます。大きな声ではっきりと「パタカラ」と発音してみましょう。



栄養・口腔ケア

しっかり食べて健康なからだづくり

毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある「やせ」や「栄養状態の低下」を予防することが大切です。また、しっかり食べるためにも、お口の健康に気をつけましょう。



高齢期は低栄養による「やせ」に注意！

年齢に合わせて生活習慣病予防から低栄養予防へ切り替えていきましょう！

これまでは食べ過ぎに気をつけてたけど

これからは1日3食食べないと...



	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病予防		低栄養予防
栄養・食事	とり過ぎに注意！ 野菜をしっかり食べる		不足に注意！ 肉・魚・卵・大豆製品を しっかり食べる

いろいろ食べて栄養バランスアップ！

多様な食品を毎日しっかりと食べ、栄養不足とならないことが大切です。10食品群のうち、毎日7つ以上目標に！合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」

さかな	動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富です。	
あぶら	適度な油脂は食欲がアップ。調理の幅も広がります。	
にく	良質なたんぱく質をとることができます。	
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富です。	
やさい	ビタミンと食物繊維が豊富です。	
かいそう	ミネラルと食物繊維が豊富です。	
いも	糖質が多く含まれるため、エネルギー補給できます。	
たまご	色々な調理に活用できる身近なたんぱく源です。	
だいず	納豆や豆腐など、常備しておく便利なたんぱく源です。	
くだもの	ビタミンや食物繊維が豊富です。	

「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

活発な外出・交流で人とまちとつながる

こころとからだの健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することが大切です。



健康寿命をのばす活動頻度

1日1回以上 **外出しよう** 週1回以上 友人・知人などと **交流しよう** 月1回以上 楽しさ・やりがいのある **活動に参加しよう**

- ▶ 外出は、買物や散歩など、どんな用事でも社会参加につながります。
- ▶ 社会貢献活動などへの参加もおすすめです。

こういったところから始めるか、裏面で確認しましょう!!

積極的にたんぱく質をとろう

フレイル予防のために1日に必要なたんぱく質量 [1.2g] × 体重 (kg) 例) 体重 50 kg の人の場合は 60g 足りていますか？

これでたんぱく質合計約**67g** 片手が目安

豚ロース肉 70g (約13g)	鮭 80g (約18g)	卵 50g (約6g)	牛乳 180g (約6g)
納豆 50g (約8g)	食パン 6枚切1枚 60g (約5g)	蒸し中華麺 1袋 150g (約7g)	ごはん(白米) 1杯 150g (約4g)

※表中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量) 日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) より計算

工夫して簡単調理

● 焼き鳥の活用例 材料を入れて炊くだけ。鶏肉がとてもしゃわしゃわと食べやすいです。

● 冷凍うどんの活用例 電子レンジだけで、たんぱく質たっぷりうどん。

焼き鳥の炊き込みごはん (材料) 米.....2合 しょうゆ.....大さじ2 焼き鳥.....1缶 みりん.....大さじ1 水.....調味料を入れた後、メモリ線まで

納豆と卵入りうどん (材料) 冷凍うどん...1玉 めんつゆ(3倍濃縮) 納豆...1パック大さじ2 卵黄.....1個 ごま油.....大さじ1/2

これ以外にも、家庭にあるもので簡単に作ることができる、たんぱく質たっぷりの料理動画を作成しました。ぜひ作って食べてみてください！



▲料理動画

