

北区

令和

6

年度

笑顔で長生き ガイドブック

見つけよう！
あなたにピッタリの
通いの場

「体づくり」と
「仲間づくり」で
いつまでも元気に！



自主グループ活動(8頁)



通いの場立上げ教室(9頁)



私たちと一緒に
北区の介護予防に
取り組もう！

介護予防リーダー(11頁)

北区
福祉部長寿支援課

Tel : 03-3908-9017

Fax : 03-3908-9257

北区

目次

これからの社会	2
北区の状態／介護が必要になる主な原因／いつまでも自分らしく輝くために	3
フレイルって何だろう？	4
●健康長寿のコツ① 運動編	5
●健康長寿のコツ② 栄養改善・口腔機能向上編	6
●健康長寿のコツ③ 社会参加編	7
あなたもあなたのまちも笑顔で長寿！	8
北区 の事業	
通いの場立上げ教室	9
ご近所体操教室	10
介護予防拠点施設ふらっとほーむ	10
介護予防リーダー養成講座	11
脳に効く！ウォーキング術を学ぼう／脳に効く！シニアの絵本読み聞かせ教室	11
その他の介護予防事業	11
短期集中型健康プログラム	
～やりたいことのために、自分でまた頑張る3ヶ月間～	12
シニアクラブ	12
北区高齢者いきいきサポーター制度	13
おたがいさまネットワーク／一人ぐらし高齢者定期訪問	13
高齢者ヘルシー入浴補助券／敬老祝品の贈呈／高齢者ふれあい食事会	14
認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」	15
認知症サポーター養成講座／こんちゃんサポーター活動事業	15
認知症初期集中支援チーム	16
認知症周知啓発講演会／認知症家族介護者教室／認知症あんしんナビ	16
住み慣れた地域でくらし続けるために	17
笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)	18
東京都北区高齢者あんしんセンター担当地域一覧	20

これからの社会



2025年には、団塊の世代が75歳以上となり、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、超高齢社会がやってきます。

そのような社会では、行政だけでなく、区民や町会・自治会、NPO・ボランティア団体、事業者、企業や商店街など、地域のみんなで支えあっていくことがとても大切です。

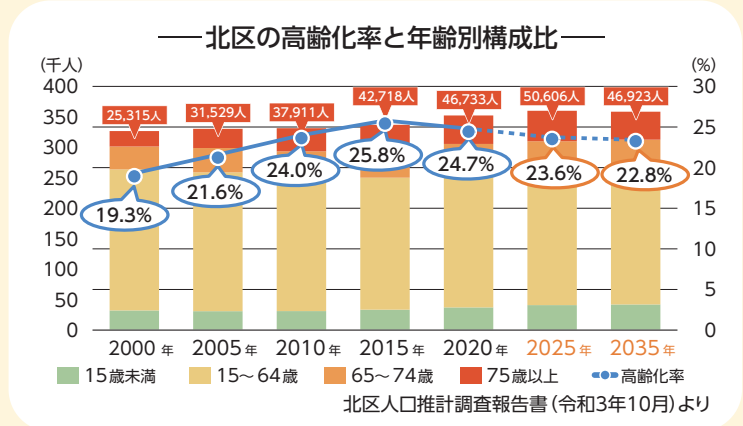
また、最近の研究で、運動や栄養だけでなく、社会参加する機会が多い人は、健康長寿であることがわかりました。

そこで、北区では、区民の皆さんが運動や栄養への取り組み、また社会参加できる機会をご用意しています。サービスを利用するだけでなく、元気なうちは地域の中で役割を持って活動することが、自身の介護予防にもつながります。

北区の状況

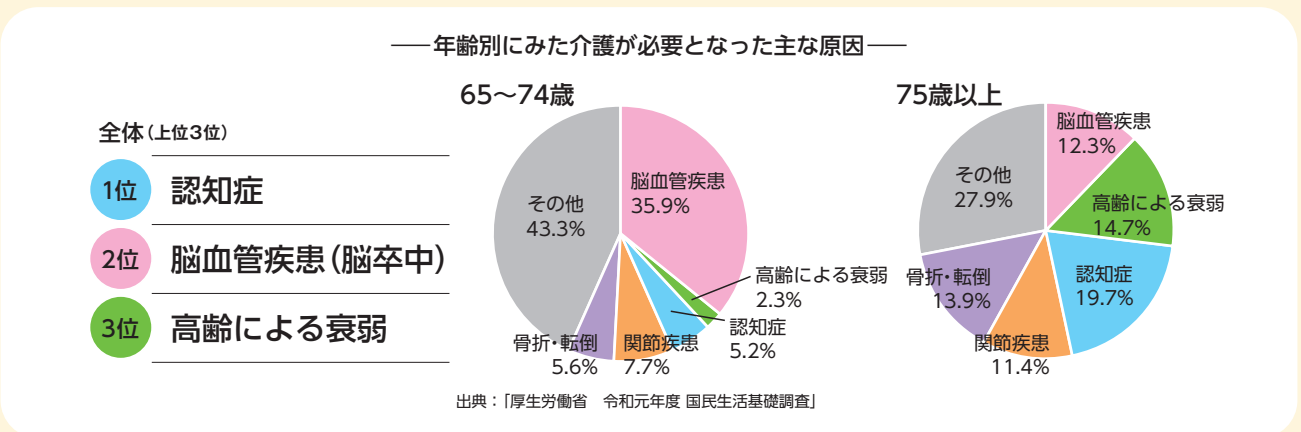
北区の高齢化率は、23区の中で3番目に高い状況となっております(令和5年1月現在)。今後北区の高齢化率は、右図の通り、やや減少傾向になると予想されます。

また、要介護・要支援認定者の割合については上昇しており、2025年に団塊の世代が75歳以上となるため、同年には高齢者の3人に1人が認定者になると見込まれています。



介護が必要になる主な原因

65歳以上の介護が必要になった主な原因疾患は、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあげられます。特に高齢による衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など、生活機能の低下によるものが多くみられ、その数は高齢になるほど、増える傾向にあります。これらは早期に取り組めば、予防できるものです。



いつまでも自分らしく輝くために

元気なうちから介護予防を行う理由は、介護が必要になる前に予防をすることで、生涯にわたり自立していくことができるからです。また、たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させたりしないようにできます。

フレイルって何だろう？

● こんなことはありませんか

最近ちょっと
やせた



前よりも
疲れやすくなった



外出するのが
おっくう



歩くのが
遅くなった



それはフレイルの兆候です！

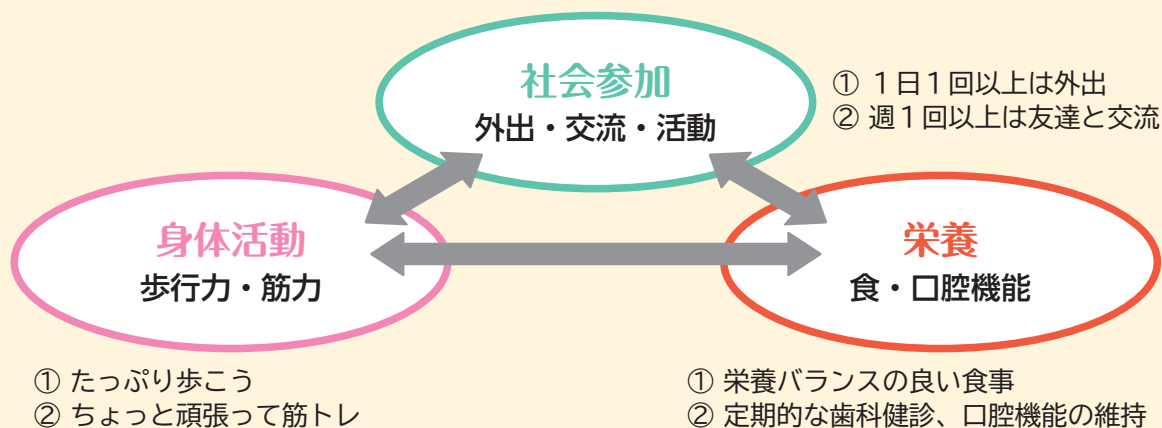
● フレイルとは

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



● 3つの柱でしっかりとフレイル対策を！



毎日の生活に運動を取り入れましょう！

● 筋力の低下は、生活の質の低下につながります

年をとると足腰の機能は衰えます。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。高齢者が要介護状態になる原因には、生活不活発病と呼ばれる高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患などがありますが、これらは運動機能の低下に関係しているものばかりです。

運動を習慣にすると、生活不活発病を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。



● 下半身の筋力を高めましょう

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の動作には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

また、「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えると骨粗しょう症の予防にもなり、脳が活性化されることがわかってきています。

「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。



栄養改善・口腔機能向上編

栄養改善 バランスよく食べましょう！

● 高齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢期の低栄養は、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。

低栄養になると、体重の減少だけでなく、筋力も減少します。こうした状態では老化が加速して、体力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなります。

低栄養を防ぐために、主食(ご飯、パン、麺など)と合わせて次の10食品群をバランスよく食べることを心掛けましょう。

10食品群をバランスよく食べましょう

肉



牛乳・乳製品



魚介



大豆・大豆製品



油脂



緑黄色野菜



卵



いも



海藻



果物



口腔機能向上 口の健康を保ちましょう

● 「食べること・話すこと」に口の健康は欠かせません

毎日の食事が私たちの生命をつなぎ、人とのコミュニケーションにより社会とのつながりを持つことができます。

しかし、口の健康が保たれていないと、食べる楽しみを持てなかったり、人との交流が減ってしまったり、元気に活動することができなくなります。

毎日の口の手入れと、よくかんで食べることを習慣にしましょう。

北区お口元気体操 ～唇・舌・のどの機能を鍛えよう～

実践してみよう！



「舌体操」、「唾液腺マッサージ」、「パタカラ体操」などで構成されている北区オリジナルの体操です。

パタカラ

としっかり発音してみましょう。

飲み込みがよくなります！

パンフレット配布場所：長寿支援課、高齢者あんしんセンター



社会参加編

● 「通いの場」で社会参加をしましょう！

社会関係が豊かな人ほど要介護状態になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、外に出る楽しみや喜びを感じられる「通いの場」を見つけて、社会参加をしていきましょう！



▲ガイドブックの中で、このマークは「通いの場」につながる事業を表しています。

北区で「社会参加」するには

ボランティア活動

北区介護予防リーダー(11頁)
北区高齢者いきいきサポーター(13頁)
高齢者ふれあい食事会協力員(14頁)
認知症こんちゃんサポーター(15頁)
(認知症支援ボランティア)
など

地域で活動

自主グループ(8頁)
シニアクラブ(12頁)
町会・自治会
民生委員
個別のNPO・市民活動
など

就労

いきがい活動センターきらりあ北
ハローワーク
北区シルバー人材センター
など



何からやっていいのかわからない…
そんなときの相談窓口

高齢者あんしんセンター、介護予防拠点施設がらっとほ一む、北区NPOボランティアがらざ、いきがい活動センターきらりあ北、北区社会福祉協議会 など

● 住民主体の「通いの場」が増えていきます！

住民主体の「通いの場」は、身近な地域の中で歩いて通える範囲にあり、住民が主体となって運営しています。年齢や心身の状況などに関わらず、人と人がつながり、介護予防につながる活動をしています。

通いの場の数や参加する方はどんどん増えています。通いの場の取り組み内容は、体操、ボランティア、会食、趣味活動、多世代交流などさまざまです。

皆さんも、自分にあった通いの場を見つけてみましょう！



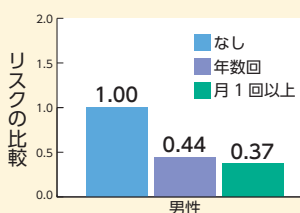
感謝されたり喜ばれたりすると、 やりがいを得られます。

これまでの研究では、ボランティアに参加する人ほど健康を維持しやすいことが明らかになっています。活動がやがて地域貢献につながり、「ありがとう！」「助かりました」などの言葉をもらうと、ますますやりがいを得られます。好循環を生み出して、どんどん健康効果を高めていきましょう。

資料：長寿社会における中高年者の暮らし方の調査
(全国中高年者の健康と生活に関する日米共同プロジェクト)

男性は特に ボランティア活動が効果あり

ボランティア活動による
3年後の要支援・要介護の抑制効果



活動のない人を1とすると、
月1回以上の人は
要支援・要介護になる
リスクが約6割減!

あなたも あなたのまちも 笑顔で長寿！

～自主グループ活動はじめませんか？～

● 「自主グループ」とは？



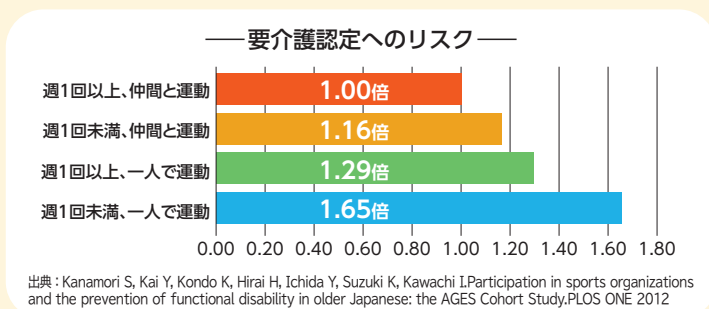
参加者が主体となって、週1回程度近所の会場に定期的に集まり、体操などの介護予防活動を実施しているグループです。北区では、現在159の自主グループが活動しています(令和5年12月末現在)。



● 「自主グループ活動」がもたらす効果

- ①週に1回以上、仲間と運動をすると、要介護状態になりにくい！
- ②人とのつながりができて、心が元気になる！
- ③一人ひとりが役割を持つことでやりがいがある！

自主グループ活動は、地域全体の元気につながります。北区では、自主グループを立ち上げるための各種教室を開催しています。ぜひ、始めてみませんか？



簡単で効果絶大！北区ご近所体操

● 参加者全員が「仲間」となって行う新しい介護予防体操です！

多くの自主グループで取り入れられている北区オリジナルの体操です。「坂道が多い」「バス停が遠い」などの北区の特徴や、「転倒・ふらつき」などの高齢者の特徴を踏まえ、足腰を丈夫にすることを目的としています。「先生」と「生徒」の関係ではなく、全員が「仲間」となって行います。準備体操ストレッチ、筋力トレーニング、整理体操ストレッチで構成され、ゆったりとした動作で行うスロートレーニングです。

体操テキスト配布場所：長寿支援課・高齢者あんしんセンター



自主グループ活動を応援しています！

北区では、通いの場立上げ教室やご近所体操教室修了生などが立ち上げた自主グループへ、主に立上げ3か月後、9か月後にリハビリテーション専門職や看護師などの専門職を派遣し、活動の助言・指導(環境や運動内容の工夫)を行っています。また、自主グループ同士の交流会や体力測定会を開催しています。サポート体制が整っているので、不安を感じることなく活動を継続できます！

北区の事業

通いの場立上げ教室



体を動かす機能を高め、仲間づくりができる教室です。運動指導員や看護師など専門のスタッフが、体力測定や指導にあたり、教室が終わってからも仲間と運動を続けられる自主グループをつくります。

(1)体操編

- 内容：筋力アップ体操を中心に運動習慣を身につけ、運動を続けられる自主グループをつくります。
- 回数：12回 週1回 1回90分(3か月間)
- 費用：1,200円(一括払いです)
- 会場数：区内7会場(スポーツクラブなど)



(2)マシンお試し編

- 内容：トレーニングマシンの体験をしながら、体操などの運動習慣を身につけ、運動を続けられる自主グループをつくります。
- 回数：12回 週1回 1回90分(3か月間)
- 費用：1,200円(一括払いです)
- 会場数：区内2会場



【(1)(2)共通事項】

- 対象者：区内在住の65歳以上で教室が終わってからも自主グループで活動できる方。「笑顔で長生き調査」で生活機能の低下がみられた方が優先利用できます。
※ただし、以下の方は対象外です。
 - ・ デイサービスなどの通所系サービスの利用者
- ※運動教室のため、次の①～⑤に当てはまる方は原則として参加できません。
 - ① 6か月以内に脳卒中や心臓発作を起こした方、心臓の手術をした方
 - ② 急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方
 - ③ 糖尿病が原因で視力や腎機能が低下している方
 - ④ 「重い高血圧」(安静時の血圧の上が180以上、下が110以上)の方
 - ⑤ 主治医から運動を制限されている方
- 募集時期：年2回(8月、2月頃)北区ニュースで募集します。

通いの場立上げ教室説明・体験会

通いの場立上げ教室申込前に、教室の無料体験ができます。
年2回(8月、2月頃)北区ニュースで募集します。

- 問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

ご近所体操教室



- **内容**：いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための「体づくり」と「仲間づくり」を目的に、仲間と一緒に体操を行い、自主グループの立上げをめざします。運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。
- **対象者**：町会・自治会、シニアクラブなどのグループ(区内在住の65歳以上の方)
- **回数**：毎週1回約3か月間
- **参加条件**：以下の(1)~(4)すべてを満たしていること
(1)体操ができるお部屋や椅子などの準備ができる。
(2)人数は5名以上15名以下。教室期間中メンバーは固定とする。
(3)教室終了後に自主グループ活動を毎週1回3か月以上継続できる。
(4)自主グループ立上げ後は、参加希望者をできるだけ受け入れる。
- **申込**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)または長寿支援課 TEL 03-3908-9017



歩いて通える
身近な場所で
活動しています。

介護予防拠点施設ぱらっとほーむ



高齢者の皆さんが、住み慣れたまちで元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがいづくりを応援する施設です。

- **介護予防事業**(施設により異なります)
体操、脳トレ、栄養、音楽、パステル画、クラフトなどの教室・講座
情報交流や相談のできるサロン
自主グループの立上げ支援、交流会、体力測定会、運動指導員や栄養士、歯科衛生士などの講師派遣
- **通所型サービス事業**



生活機能に低下が見られる高齢者が、週1回介護予防のプログラムに取り組み、地域の通いの場などの活動に参加できるようになることをめざします。

皆さんの地域に出向き、活動を応援いたします！

地域の方々との交流を深め地域に根差した活動を拡げていきます！

ボランティアも随時募集中！まずはお気軽にお問合せください。

- **問合せ先**
ぱらっとほーむ滝野川東 滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL 03-5974-2540
ぱらっとほーむ桐ヶ丘 桐ヶ丘1-6-2-101 TEL 03-3908-1277
※休館日：日曜・祝日・年末年始

介護予防リーダー養成講座



- **内容：**住民主体の介護予防、認知症、栄養、お口の機能、北区の取り組みなど介護予防全般について学びます。高齢者あんしんセンターなどでの体験実習を含む全8回の講座です。修了生は、区や高齢者あんしんセンターの介護予防活動の支援などで活躍中！
- **対象者：**区内在住・在勤で、地域に介護予防を広めるリーダーとして活動してみたい方 年齢不問！
- **募集時期：**年1回(4月頃)北区ニュースで募集します。
- **問合せ先：**長寿支援課
TEL 03-3908-9017

介護予防リーダーの目印は、
ピンクのTシャツ！



脳に効く！ウォーキング術を学ぼう



- **内容：**ウォーキングは脳にも効果的！コースの企画や仲間づくりでウォーキングの習慣化に取り組み、教室が終わってからも仲間とウォーキングを続けられる自主グループをつくります。
- **対象者：**区内在住の65歳以上で医師から運動制限されていない方
- **募集時期：**年1回北区ニュースで募集します。
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017

脳に効く！シニアの絵本読み聞かせ教室



- **内容：**脳を活性化し、仲間と楽しく続けられる絵本の読み聞かせを学びます。教室が終わってからも、地域で絵本の読み聞かせの活動をする自主グループをつくります。
- **対象者：**区内在住の65歳以上の方
- **募集時期：**年1回北区ニュースで募集します。
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017



その他の介護予防事業

介護予防講演会

高齢者を対象とした講演会を年3回開催しています。

- 食事・栄養について ○お口の機能について
- 地域づくりについて

問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

介護予防で元気はつらつサロン(随時募集)

介護予防の知識の学びと体験ができます。

高齢者あんしんセンターごとに年2～6回開催しています。

問合せ先：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)

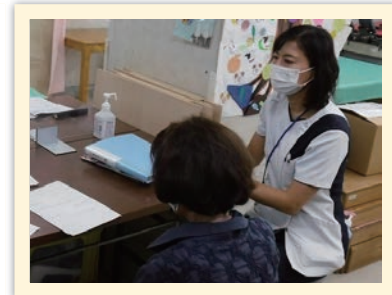


短期集中型健康プログラム

～やりたいことのために、自分でまた頑張る3ヶ月間～

自分らしい生活を自分の力で取り戻しませんか？

- **内容：**リハビリ・口腔・栄養の専門スタッフとマンツーマンで面談を中心としたプログラムを行います。要支援になる前の元の暮らしに戻るため、日々の暮らし方を知り、自分の健康を管理する力も高めましょう！
- **回数：**週に1回、約3か月のプログラム
- **対象者：**要支援1・2の方もしくは基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方。
一部対象外になる方がいます。
例) ・進行性難病疾患・末期がん・重度認知症の方
・通所サービス(デイサービス、リハビリテーション)、訪問リハビリテーションなどをご利用の方
・介護付有料老人ホームなどに入所されている方
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017



シニアクラブ



シニアクラブとは、老人福祉法第13条第2項の老人クラブで、おおむね60歳以上の方々が、地域で自主的に組織した会員数30名以上の団体です。

社会奉仕活動、健康づくりを進める活動、自らのいきがいを高める活動をはじめとした地域を豊かにする各種活動を行い、仲間づくりを基礎に相互に支えあうことで、社会参加の促進や高齢期の生活を豊かなものにするを目的としています。

社会奉仕活動

- ・道路、公園などの清掃
- ・一人暮らし高齢者などに対する各種活動等



健康づくりを進める活動

- ・輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ご近所体操等

いきがいを高める活動

- ・趣味の教室(書道、絵画、手芸)、囲碁、将棋等



北区には現在113のシニアクラブ(令和5年12月末現在)があります。日頃の練習の成果を発揮する大会なども開催しています。また、創作活動に取り組むクラブ会員の作品を「シニア作品展」において展示いたします。

シニアクラブでは、会員加入促進活動を積極的に行っており、随時会員を募集しています。

問合せ先

北区シニアクラブ連合会事務局 TEL 03-3914-5194

※休業日：土曜・日曜・祝日・年末年始

北区高齢者いきいきサポーター制度



- **内容**：ボランティアで身体も心もますます元気に！
指定の受入施設で行ったボランティア活動時間に応じて、交付金(上限あり)を申請できる制度です。まずは登録説明会(北区ニュースで随時募集)にご参加ください。
- **対象者**：区内在住の65歳以上の方
- **問合せ先・登録先**：NPO法人東京都北区市民活動推進機構
(北とぴあ4階 北区NPO・ボランティアpara内)
TEL 03-5390-1771 ※休館日：月曜・祝日・年末年始
(祝日が月曜と重なる場合、翌日の火曜は休館)

おたがいさまネットワーク

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように高齢者あんしんセンターが中心となり見守り、ともに支えあう取り組みです。

- **内容**：民生委員や声かけサポーター(民生委員から推薦を受けたボランティア)による月2回程度の声かけサービスを行います。また、高齢者あんしんセンターは、民生委員、声かけサポーター、協力団体(町会・自治会、介護支援事業所、医療機関など)、消防署、警察署とも連携を図り、必要な援助を行います。
- **対象者**：次のすべてに該当する方で、利用を希望される方
 - ・65歳以上の一人ぐらしの高齢者
または75歳以上の高齢者のみの世帯の方
 - ・在宅生活で不安・虚弱などでお困りの方
- **申込**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)または地域の民生委員



一人ぐらし高齢者定期訪問

- **内容**：民生委員が週に1回程度定期的に訪問し、安否の確認や悩み事の相談をお受けします。
- **対象者**：65歳以上の虚弱な一人ぐらし高齢者(同一敷地内に親族がいないこと)シルバーピアやケア付き住宅にお住まいの方、施設に入所している方は除きます。
- **申込**：長寿支援課 TEL 03-3908-9017 または地域の民生委員

高齢者ヘルシー入浴補助券

- **内容**：社会参加の促進や健康の増進を図るため、北区内と荒川区内の指定公衆浴場を以下の料金で利用できる入浴補助券を利用期間内に1人1冊24枚交付します。
 - ・北区内の公衆浴場 100円／1枚
 - ・荒川区内の指定公衆浴場 150円／1枚
- **利用期間**：毎年4月1日から翌年3月31日までの1年間
- **対象者**：区内在住の70歳以上の方
利用期間内に70歳を迎える方であれば、69歳の方でもお渡しできます。
※介護保険の要介護4・5の認定を受けている方を除きます。
- **問合せ先**：長寿支援課 TEL 03-3908-9017



敬老祝品の贈呈

- **内容**：多年にわたり社会に貢献された方に対して、そのご長寿を祝うため、祝品を贈呈します。対象の方には、事前にお知らせを送ります。
- **対象者**：9月1日現在、区内在住で以下に該当する方
 - ・1月1日から12月31日までに88歳(米寿)を迎える方
 - ・年度中(4月1日から3月31日まで)に100歳を迎える方
 - ・男女の最高齢者
- **問合せ先**：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

高齢者ふれあい食事会



- **内容**：決まった曜日、会場に集まることで、外出のきっかけをつくり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、さまざまな方と交流を深めることを目的にしている事業です。食後はレクリエーションや暮らしに役立つ情報の提供など、毎回楽しい時間を過ごしています(変更する可能性があります)。
- **対象者**：区内在住の65歳以上で、介護保険の要介護1～5の認定を受けていない、一人で会場まで通える方(変更する可能性があります)
- **回数**：月2回程度
- **申込**：令和6年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、申込時期は未定です。
- **問合せ先**：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

認知症カフェ「オレンジカフェきたい〜な」

認知症の人や家族が地域で安心して生活ができるよう、地域の支えあいを進める交流・活動の場として、区内全域で開催しています。

北区もの忘れ相談医による個別相談も行っています。(予約制)

- **内容**：認知症の正しい情報案内のほか、認知症の相談も受け付けています。若年性認知症カフェや、男性限定カフェ、家族の集いカフェもあります。
- **対象者**：どなたでも
- **会場**：区内29か所(令和5年12月末現在)
- **費用**：100円程度(会場でおたずねください)
- **問合せ先**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)



認知症サポーター養成講座

北区では、延べ3万1千人以上の方が受講しています。子どもからご高齢の方まで、どなたでも認知症サポーターになることができます。

- **内容**：認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者になるための講座です。
- **対象者**：区内在住・在学・在勤の方
- **会場**：高齢者あんしんセンターなど
- **問合せ先**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)
または長寿支援課 TEL 03-3908-9017

こんちゃんサポーター活動事業

- **内容**：認知症サポーター養成講座受講後、認知症の人と家族に対し、高齢者あんしんセンターとともに支援を行うボランティアです。小さなサポートが、認知症の人の暮らしの大きな支えになります。
- **活動内容**：認知症の人の話し相手や見守り、声掛け、簡易な手伝い、カフェやサロンへの協力
- **問合せ先**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)
または長寿支援課 TEL 03-3908-9017

サポーター募集中



認知症初期集中支援チーム

- 内容：認知症が疑われる人とその家族を、地域の医療・介護の専門職(医師・臨床心理士・看護師・作業療法士・介護福祉士)が訪問し、必要なサービスや医療を調整するなど、自立した生活に向けたサポートを行います。
- 費用：無料
- 対象者：区内在住の方
- 問合せ先：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)

認知症周知啓発講演会

適切な心構えや行動が、自分や周囲の人を支えることにつながります。

- 内容：認知症に関する最新情報や、正しい知識をお伝えしています。
- お知らせ：北区ニュースや北区ホームページでご案内します。
- 問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

認知症家族介護者教室

さまざまな情報交換や、気持ちの分かちあいは、介護を行ううえで、大きな支えとなります。

- 内容：認知症についての理解を深め、家族同士が交流できる教室です。
- お知らせ：北区ニュースや北区ホームページでご案内します。
- 問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

認知症あんしんナビ(認知症ガイドブック)

- 内容：認知症の進行にあわせて区で受けられるさまざまなサービスや認知症に関する情報をまとめた冊子です。
- 配布場所：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)ほか



高齢者あんしんセンターに気軽に相談しましょう

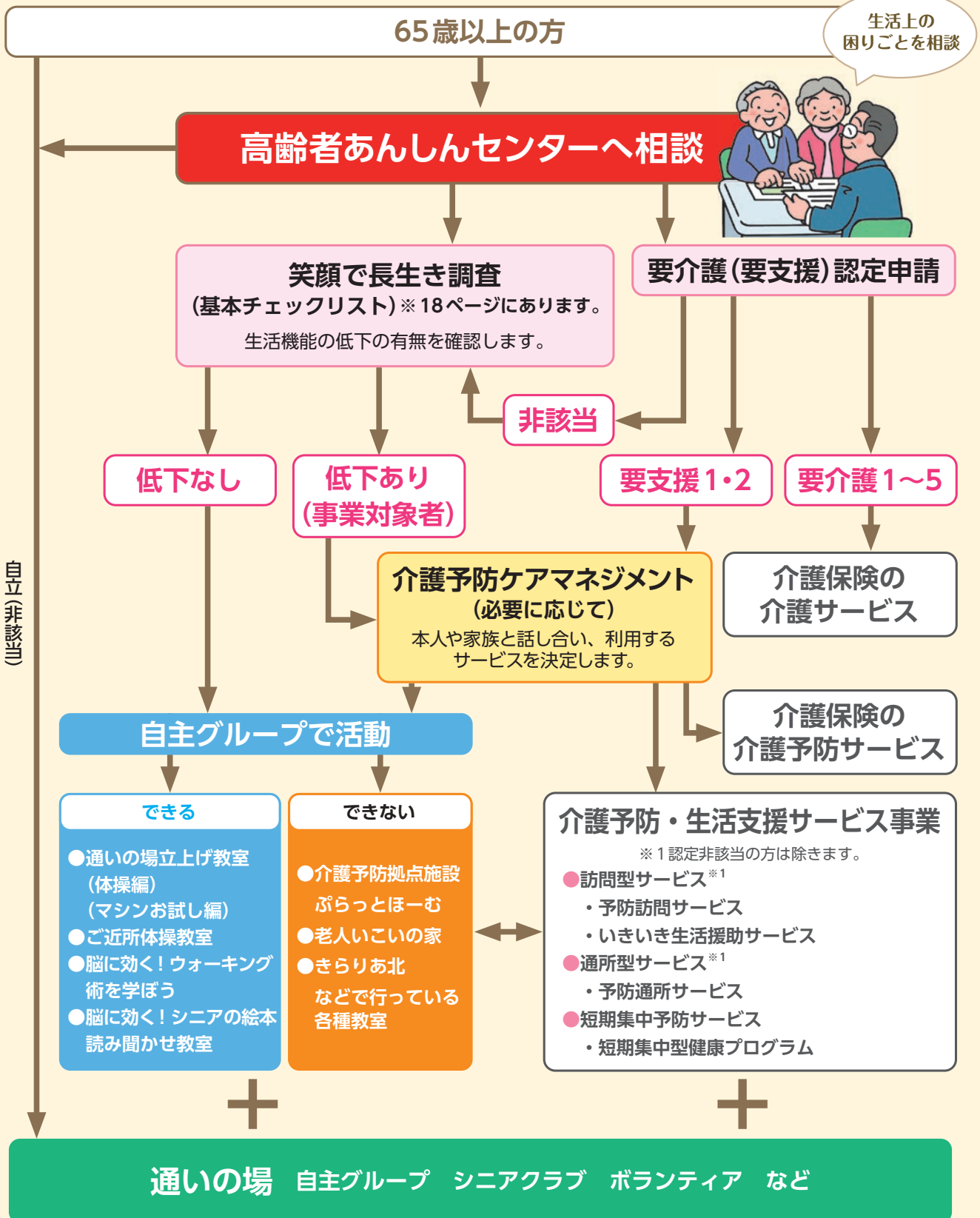
認知症に関する相談や情報提供を、高齢者あんしんセンターで行っています。

医師による「北区もの忘れ相談」も随時行っています。(予約制・無料)

地域で暮らす高齢者の方々を介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援しています。お気軽にお住まいの地区の高齢者あんしんセンターへご相談ください。

住み慣れた地域で暮らし続けるために

住み慣れた地域の中で、その人らしくできる限り自立した生活を送るために、地域の通いの場や、介護予防・生活支援のサービスを、心身の状態に合わせて活用しましょう。



笑顔で長生き調査 (基本チェックリスト)

「笑顔で長生き調査」は65歳以上の方を対象として、皆さんにいつまでもいきいきと元気に生活を送っていただくために、運動機能やお口の機能などの生活機能に心配なところはないかを判定するためのチェックリストです。

色枠にチェックがついた項目は、次頁で対策のポイントをご紹介します。

早めに介護予防に取り組みましょう。

No	質問項目	回答(いずれかに○)		対策
1	バスや電車で1人で外出していますか	0 はい	1 いいえ	1 暮らし
2	日用品の買い物をしていますか	0 はい	1 いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1 いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい	1 いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0 はい	1 いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 はい	1 いいえ	2 運動
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 はい	1 いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0 はい	1 いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	0 いいえ	
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 いいえ	3 栄養
12	BMIが18.5未満ですか 身長() 体重()kg BMI() ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1 はい	0 いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい	0 いいえ	4 お口の健康
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい	0 いいえ	
15	口の渴きが気になりますか	1 はい	0 いいえ	
16	週に1日以上は外出していますか	0 はい	1 いいえ	5 社会参加
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい	0 いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 はい	0 いいえ	6 もの忘れ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0 はい	1 いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい	0 いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1 はい	0 いいえ	7 こころの健康
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1 はい	0 いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1 はい	0 いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい	0 いいえ	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1 はい	0 いいえ	
26	あなたの現在の健康状態はいかがですか。 ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	①～⑤の当てはまる番号を記入してください。		

笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)の結果

基準	該当	基準	該当	基準	該当
総合(No.1～20)で 10点 以上		栄養(No.11～12)で 2点 以上		閉じこもり No.16 に該当	
運動(No.6～10)で 3点 以上		口腔(No.13～15)で 2点 以上		もの忘れ(No.18～20)で 1点 以上	
				こころ(No.21～25)で 2点 以上	

生活機能に心配のある項目の対策

1 用事・通いの場を見つけましょう。

(番号 1 ~ 5 番で色枠にチェックがついた方)

体を意識的に動かすことにより体力の低下が防げます。体が動くと気持ちにも張りが出て、今後もいきいきとした生活が送れます。自分でできることは自分で行き、新しいことにも挑戦してみましょ。

2 筋力を高めて足腰を強化！

(番号 6 ~ 10 番で色枠にチェックがついた方)

足腰の弱りは、転倒・骨折などを引き起こし、要介護状態となる原因になります。筋力は適度に使うことで向上します。

日々の暮らしにウォーキングや軽い体操を取り入れ、筋力・体力の向上に努めましょ。「北区ご近所体操」(8頁参照)で足腰を鍛えましょ。

3 1日3食バランスよく食べましょ。

(番号 11 ~ 12 番で色枠にチェックがついた方)

栄養状態の低下は、体重の減少をまねき、体力、筋力の低下や健康状態の悪化につながります。ご飯などの主食と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかりとりましょ。

特にタンパク質(肉、魚、卵、大豆、乳製品など)をとりましょ。

4 しっかりかんで飲み込みましょ。

(番号 13 ~ 15 番で色枠にチェックがついた方)

かむ力や飲み込む力が低下すると、低栄養状態や、肺炎などの呼吸器の病気をまねきます。お口の機能の向上のために、歯磨きや、お茶を飲むことで口の中の衛生を保ち、口の周りの筋肉や舌の動きを良くする体操を続けましょ。

「北区お口元気体操」(6頁参照)でお口の健康を維持ましょ。

5 外出は健康長寿の秘薬。

(番号 16 ~ 17 番で色枠にチェックがついた方)

外出する機会が少なくなると、いつの間にか足腰の力が衰え、もの忘れをまねきやすくなります。散歩や買い物など意識的に外出の機会を作ったり、友人とのつき合いが大切です。

また、地域での活動などにも取り組みましょ。

6 役割を持って活動しましょ。

(番号 18 ~ 20 番で色枠にチェックがついた方)

これからも規則正しい食事や睡眠、適度な運動を心掛けましょ。

また、自分なりのいきがいを見つけ、今までの生活の中の役割を、できる範囲で続けましょ。

7 こころの健康に注意しましょ。

(番号 21 ~ 25 番で色枠にチェックがついた方)

「気分的に落ち込んでいる」「何もやる気が起きない」などの症状が続くようなら医療機関を受診ましょ。高齢者のうつはよく見られますが、早期に適切な治療を受けると再び張りのある生活を取り戻すことが可能です。

対策のヒントは
このガイドブックの中に
たくさんあります。



運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気！

週1回以上の運動習慣とスポーツ、ボランティア、趣味のグループなどに参加することが、介護予防、特に転倒、うつ予防に効果的です。

東京都北区高齢者あんしんセンター担当地域一覧

利用時間：平日・土曜・祝日 9時～18時

(令和6年4月1日現在)

名称・所在地	電話番号	FAX 番号	担当区域
十条台高齢者あんしんセンター 北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター4階	5948-5630	3906-6610	王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目、岸町1～2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目
王子光照苑高齢者あんしんセンター 北区王子 3-3-1	3927-8899	5902-7667	王子1～6丁目、豊島1丁目
豊島高齢者あんしんセンター 北区豊島 3-27-22 豊島区民センター1階	6903-2712	6903-2707	豊島2～8丁目
十条高齢者あんしんセンター 北区上十条 3-1-25 帝京大学4号館1階	5948-9981	5948-9982	十条台2丁目、上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目
東十条・神谷 高齢者あんしんセンター 北区東十条 3-2-3-101 東十条グリーンハイツ1階	6908-4711	5390-0122	東十条1～6丁目、神谷1～3丁目
西が丘園高齢者あんしんセンター 北区西が丘 3-16-27	5924-7715	5924-7712	赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3丁目
みずべの苑高齢者あんしんセンター 北区志茂 3-13-5 信濃ビル1階	5941-6722	5941-6723	志茂1～5丁目
赤羽高齢者あんしんセンター 北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館6階	3903-4167	3903-4257	岩淵町、赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9・27～32)、赤羽南1～2丁目
赤羽北高齢者あんしんセンター 北区赤羽北 2-25-8 アクトピア北赤羽六番館 赤羽北区民センター3階	5948-5940	5948-5941	赤羽北1～2丁目、赤羽北3丁目(3～5、16～26を除く)、赤羽台4丁目2～15、17(9・25～65)、18、19、赤羽3丁目5(1・13～15)、6(10～26)、7～29
浮間高齢者あんしんセンター 北区浮間 2-10-2 浮間区民センター1階	3558-3689	3558-7988	浮間1～5丁目
桐ヶ丘やまぶき荘 高齢者あんしんセンター 北区桐ヶ丘 1-16-26	5924-0152	5924-0890	桐ヶ丘1～2丁目、赤羽北3丁目3～5、16～26、赤羽台1～3丁目、4丁目1、16、17(1～8・10～24・66・68)、赤羽西5丁目3～15
滝野川西高齢者あんしんセンター 北区滝野川 6-21-25 滝野川西区民センター1階	6903-4015	6903-4016	滝野川3～7丁目
飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター 北区西ヶ原 4-51-1	3940-9175	3940-9176	滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目
滝野川はくちょう 高齢者あんしんセンター 北区田端 3-18-24 介護老人保健施設はくちょう内	3822-6080	3822-6081	西ヶ原1丁目、上中里1丁目、中里1～3丁目、田端1～6丁目
昭和町・堀船 高齢者あんしんセンター 北区昭和町 3-10-7 昭和町区民センター1階	6807-6961	3810-6221	堀船1～4丁目、上中里2～3丁目、昭和町1～3丁目、栄町
新町光陽苑高齢者あんしんセンター 北区田端新町 2-27-16	5855-1219	5855-1217	田端新町1～3丁目、東田端1～2丁目

発行：北区福祉部 長寿支援課 〒114-8508 北区王子本町 1-15-22 北区役所第1庁舎1階14番
TEL 03-3908-9017 FAX 03-3908-9257 発行年月：令和6年2月

刊行物登録番号 5-2-092