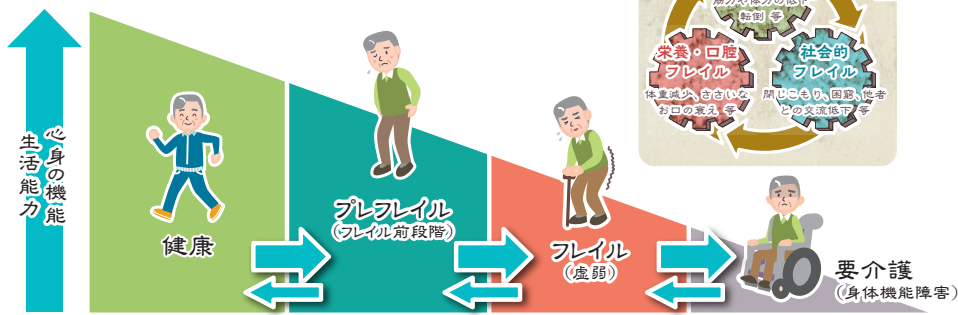


高齢者がその人らしく健幸に暮らしていける

きよせフレイル・介護予防ガイドマップ

みんなでつかもう未来の健幸

フレイル状態なのかを 知る



やってみよう 簡単！フレイルチェック



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い



ちょうど囲める



高い

※サルコペニアとは筋肉が減少・衰弱した状態をいいます。サルコペニアの危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクが高まります。

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した船スタディをもとに考案されました。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al, GGI 2018)

健康寿命 (元気でいきいきと生活できる期間)

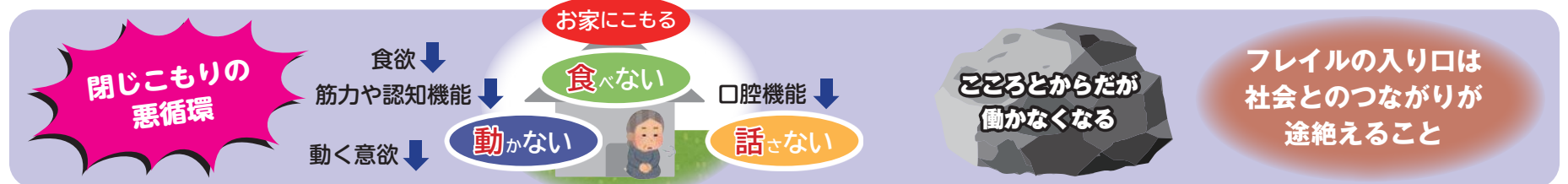
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより (葛谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009 より引用改変)
※プレフレイルとは、フレイルの前段階の状態のことです。健康とフレイルの間に位置します。

体力測定でフレイル状態を知ろう！

骨・筋力チェック 健康ワンポイント

内 容：指輪っかテスト、握力、片足立ち測定、骨密度測定、栄養相談、歯の相談予約制。日時・場所は市報やホームページでお知らせします。健診結果があればお持ちください。
服 装：足首を出しやすい服装でおいでください。

【問い合わせ】清瀬市健康推進課成人保健係 ☎ 042-497-2076 (直通)



フレイル・介護予防のキーワード

「食べて、動いて、人とつながる」

+ 健康診査

健診は毎年受診しましょう

健診はフレイルに気がつけるチャンス！自分の健康は自分で守る
加齢に伴ってフレイルは進みます。病気の早期発見のため健診を受けましょう。

後期高齢者医療健康診査

フレイルに着目した健診を毎年6月から実施します。対象者には受診月の前月中旬に受診券および問診票などを送付します。

健幸長寿歯科健診

口腔機能の低下、オーラルフレイルなどの予防を目的とした歯科健診を実施します。

対象者：年度末(3月31日)時点で76・78・80歳になる方で、市に住民登録のある方

【問い合わせ】清瀬市健康推進課成人保健係 ☎ 042-497-2076

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

食べる



多様な食品を毎日食べよう！

たんぱく質をしっかりと摂ることが大事

栄養

たんぱく質をしっかりと



+ 口腔ケア

お食事前に効果的！「早口言葉」や「口腔体操」

生麦・生米・生卵

唾液腺マッサージ

エアぶくぶく

動く

「歩いていれば大丈夫」と思っていないですか？

- ・毎日少しの筋トレ+ウォーキング
- ・家事等で動く時間を増やす

ポイント 今より10分多く動いてみる！

●歩行運動●
散歩・ウォーキングなど
骨や筋肉の維持のために

週に150分以上
(1日平均20分程度)

●筋力運動●
スクワット・かかとあげなど
足腰の強化や疲れにくい体のために

週に2日以上

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に『椅子スクワット』

・手を使わずにすのこの立ち座りをゆっくり繰り返します。
・目安は、10～20回。
・自分の感覚で「やきつ」と感じる回数でも。

ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ『かかとの上げ下ろし』
・良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
・ふくらはぎの筋肉を意識します。
・座ってやってもOK。

下半身の筋トレがおすすめ！



社会参加

外出・人や社会とのつながり

心も体も健幸にする「社会参加」

人とつながる

運動・栄養・社会参加

続かない！

健康づくりフレイル予防

みんなで努力

特に大切！

一人でも健康づくりはできるけど

楽に押せる！

困りごとを支え合える

こまめに外出。

・楽しくやがりのある活動がおすすめ！

ここで暮らしていける。一人じゃない安心感

つながりが 健幸 を呼ぶ

Go To Nest ページ

市内地域活動の紹介

市内全域
清瀬市社会福祉協議会
 042-495-5333
 生活支援コーディネーター

清瀬市生活支援・介護予防
 サービス提供主体等協議体

スマホ個別相談会
場 きよせボランティア・市民活動センター
 高齢者にスマホ操作を教えるボランティア「きよせスマホサポーター」が月1回程度開催（日時は市報で告知）



きよせネクスト
 ありがとう券のやり取りで「ちょっとした困りごと」をお手伝いする有償ボランティア。支援対象は竹丘・梅園・野塩・松山在住の高齢者。ボランティア募集中！
 専用ダイヤル：070-1314-2580
 月～金 10-16 時受付



集まれ！落ち葉でお芋大作戦
 竹丘・梅園・野塩・松山地域の高齢者・子ども・学生等が力を合わせ、焼き芋大会を実施。毎年秋～冬頃企画。



竹丘・梅園・野塩・松山エリア
きよせ信愛地域包括支援センター
 042-492-1850
 生活支援コーディネーター



地域の支え合いに必要な

①つなぐ

主にインフォーマルな地域資源に関し、情報のマッチングをサポートします。



②つくる

「こんなことできないかな？」を一緒に考え、必要な地域資源をつくります。

生活支援コーディネーターの取り組みを紹介します！

つなぐとつくる生み出す仕事人！

*参加・見学をご希望の方は各エリア担当の生活支援コーディネーターへお問い合わせください

きよせ清雅地域包括支援センター

042-495-1370

生活支援コーディネーター



中里地域つながり会議
 旭が丘・下宿地域つながり会議

旭が丘みんなのサロン

毎月第4金曜 13～16 時

場 旭が丘団地集会所
 健康や暮らしに関する出前講座、趣味の会などを毎月開催。



休み処

毎週月曜 10～13 時

場 台田団地第1コミュニティサロン

ボードゲームをしたり、おしゃべりしたり思い思いに過ごす会。



中里団地買い物バス in 中里団地

（行先：いなげや秋津駅前店）

住民有志と、市内社会福祉法人が協力し高齢者向け「買い物バス」を月1回開催。



hitonowa × 清明小

場 清瀬清明小学校

デイサービス利用者が、小学校で図書館の飾りつけやプリントのマルつけをお手伝い。



中里・下宿・旭が丘

- ③⑥ 中里菜の花会
- ③⑦ 台田筋トレ
- ③⑧ すみれ会
- ③⑨ 一本さくらの会
- ④⑩ 水よう2時だよ中里5
- ④⑪ 清若会
- ④⑫ カタクリの会
- ④⑬ 日曜楽々会
- ④⑭ 水曜筋UP
- ④⑮ あゆみ会
- ④⑯ 旭が丘なかよしクラブ



にこにこひまわりマーケット

毎週水曜 11 時半～12 時半

場 コミュニティプラザひまわり
 JA 東京みらいや社会福祉法人等が協働する移動販売。



ケアメンの集い

毎月第3月曜 14～16 時

場 清瀬市障害者福祉センターおおぞら
 家族を介護する男性が悩みや知恵を共有する場。女性も参加 OK。



いきいき会議

上清戸・中清戸・下清戸・元町エリア

きよせ社協地域包括支援センター

042-495-5516

生活支援コーディネーター



花のチカラプロジェクト

場 清瀬第五中学校

校庭に生徒と地域住民と一緒に花の種等を植えるイベント。不定期開催。



いきいきウォーキングラリー

チェックポイントを回りながら気軽に楽しく健康づくり。毎年秋頃開催。



もったいない活用塾

地域で回収した不用品をバザーなどに出品し、売り上げを地域活動へ還元します。

楽じゃん

初心者向け健康麻雀サークル

場 松山老人いこいの家、えーるプラザ野塩、野塩地域市民センター

運動だけではなく「好き」を通じてつながる「健康麻雀」の場です。



きよせエンジン





わたしのまちの 地域包括支援センターを紹介します

高齢者が住み慣れた地域で健康で生き生きとした生活を送っていけるよう保健、医療、福祉の面から総合的に支援を行います。保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が配置され、協力して支援にあたります。秘密は守られますので安心してご相談ください。

まずは、お住いの地区を担当する地域包括支援センターへお電話下さい

相談無料

お悩み、心配事、疑問に
思うこと一緒に考えます！



地域包括支援センター

フレイル・介護予防 生活支援 権利擁護 認知症 医療・保健・福祉 介護保険

さまざまな相談ごと (総合相談)

- 一人暮らしを続けることが不安
- 家族だけで介護をするのが大変
- 近所に心配な高齢者がいる
- 親(または配偶者)に認知症の疑いがある
- 認知症を診てくれる病院を知りたい
- 最近もの忘れが増えた、約束を忘れたり、道に迷う事が増えた など

暮らしやすい地域・つながりづくり

高齢者の困りごとと地域をつなげ、高齢者自身の社会参加を推進します。



主任ケアマネジャー 社会福祉士 生活支援コーディネーター 保健師・看護師

権利を守ること (権利擁護)

- 悪質な電話(メール)詐欺被害にあった
- 成年後見制度について知りたい
- 虐待にあっているかもしれない
- 財産管理に自信がない など

暮らしやすい地域のために (包括的・継続的ケアマネジメント)

- ケアマネジャーへの助言や支援
- 地域住民、医療機関、社会福祉協議会などの関係機関と連携した地域づくり など

介護や健康のこと (介護予防ケアマネジメント)

- 介護保険サービスを利用したい
- 体力の低下に不安がある
- 今の健康を維持したい など

清瀬市の地域包括支援センターでは、上の4つの職種の職員が協力して困りごとに対応するか一緒に考えます。

<認知症に関する事業>

☆認知症について知る☆

・認知症サポーター養成講座の開催



・きよせオレンジガイドブック(認知症ケアパス)の発行



☆仲間とつながる☆

・認知症カフェ「よってこカフェ」



・認知症の方を介護するご家族の交流会「ゆりの会」



・認知症の方とその家族、認知症サポーターをつなぐ「チームオレンジ清瀬」



健幸でいるために何か始めたい方 おすすめ フレイル・介護予防事業

対 おおむね 65 歳以上の方

有料 お喜楽貯筋クラブ

簡単な体操から自分に合ったストレッチ、運動などステップアップして学べます。参加者は毎年4月ごろ市報などで募集します。

有料 はつらつ貯筋クラブ

週1回体操やストレッチをして運動機能低下を防ぐための教室です。

無料 フレイル・オーラルフレイル予防事業

フレイル・オーラルフレイル予防について普及啓発を行っています。きよせキラリ健口(けんこう)体操や講演会などの情報は市報やホームページでお知らせします。



フレイル・介護予防事業についてのお問い合わせ先

清瀬市地域包括支援センター

〒204-8511 清瀬市中里 5-842
電話番号 042-497-2082
受付時間 平日 8:30 ~ 17:00
各地域包括支援センターの総括的業務を行っています。



きよせ信愛地域包括支援センター

〒204-0024 清瀬市梅園 2-3-15
特別養護老人ホーム信愛の園内
電話番号 042-492-1850
受付時間 平日 8:30 ~ 17:00
担当地区 竹丘・梅園・野塩・松山

きよせ清雅地域包括支援センター

〒204-0003 清瀬市中里 5-91-2
特別養護老人ホーム清雅苑内
電話番号 042-495-1370
受付時間 平日 8:30 ~ 17:00
担当地区 中里・下宿・旭が丘

きよせ社協地域包括支援センター

〒204-0011 清瀬市下清戸 1-212-4
コミュニティプラザひまわり2階
電話番号 042-495-5516
受付時間 平日 8:30 ~ 17:00
担当地区 上清戸・中清戸・下清戸・元町

有料 脳トレ元気塾

カラオケと運動で脳トレ♪懐かしの昭和歌謡曲などに合わせて楽しく運動します。開催日時、場所、参加費などは各事業所へ直接お問い合わせください。



▶せいが中里元気塾

問 清雅地域包括支援センター
☎ 042-495-1370
場 中里地域市民センター

▶しんあい元気塾

問 信愛地域包括支援センター
☎ 042-492-1850
場 信愛ふれあいホール

▶ひまわり元気塾

問 きよせ 100 歳時代
☎ 042-494-2800
場 コミュニティプラザひまわり