

誰かとの“つながり”が健幸を守る

～社会との交流がフレイル予防のカギ～

フレイル予防は、ひとりで取り組むよりも、家族や友人、地域の仲間と一緒に続けることで、活動量や心の健康度がさらに高くなることが分かっています。人との交流は、健康づくりへの意欲や楽しみ、生きがいにもつながる大切な要素です。地域で支え合いながら、無理なく楽しくフレイル予防を続けていきましょう。

高齢者の暮らしを「拡げる」 「きよせ10の筋トレ」

「きよせ10の筋トレ」は、群馬大学が開発した高齢者向けの安全な筋力トレーニングをもとに、清瀬市で取り組んでいる運動プログラムです。歩く、立つ、座る、またぐ、階段を昇る・降りる、高い所のものを取る、落としたものを拾うなど、毎日の暮らしに必要な動作に役立つ筋力や身体の動きを身につけ、保つことを目的としています。椅子を使って簡単な動作をゆっくり繰り返すため、激しい運動が苦手な方でも無理なく取り組めます。また、ひとりで行うのではなく、仲間と一緒に楽しく続けられることも大きな特徴です。運動を通じた健康づくりだけでなく、地域とのつながりもできる交流の場になっています。



参加方法 ① 活動中の団体に参加する

清瀬市内では、令和8年（2026年）7月現在、55の団体が「きよせ10の筋トレ」として活動しています。お近くの活動場所や実施状況については、「きよせ10の筋トレ活動マップ」をご覧ください。身近な地域で、仲間と一緒に楽しく始めてみませんか。

きよせ10の筋トレの詳細・活動マップはこちら▶



東京都介護予防・フレイル予防動画

「とめよフレイル」

もチェック!



参加方法 ② 新たに団体を立ち上げる

「きよせ10の筋トレ」は、地域の皆さんと専門職が力を合わせて取り組むプログラムです。身近な場所で始めたい方は、近所の方やお知り合いと集まり、新たに活動団体を立ち上げることもできます。

「きよせ10の筋トレ」体験会を開催します

日時 令和8年10月13日（火）
14:00～15:30
場所 清瀬市役所 2階 市民協働ルーム

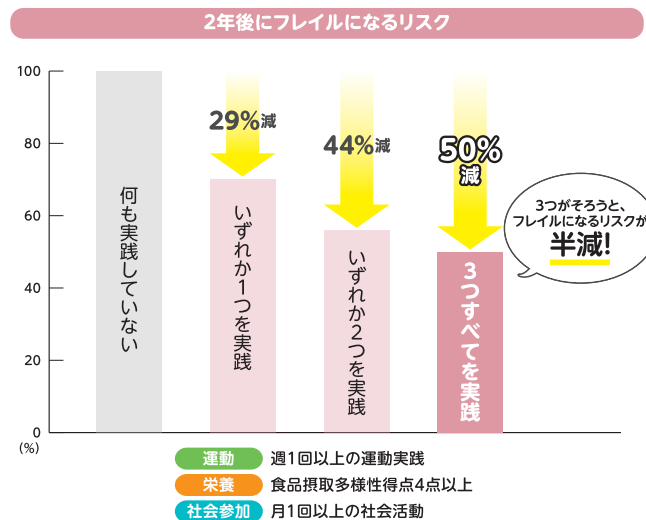
申し込み・問い合わせ先：清瀬市社会福祉協議会 042-495-5333

元気のコツは、フレイル予防の“ちょい足し”

フレイル予防は、ただ元気であるためだけのものではありません。清瀬でこれからも、自分らしく、好きなことや楽しみを続けるための大切な取り組みです。ポイントは、「運動」「栄養」「社会参加」の3本柱+1の「口腔」。3つを実践している人は、何もしていない人に比べ、2年後にフレイルになるリスクが約半分になるという研究結果もあります（左図）。まずは、清瀬でできることから。毎日の暮らしに、足りない要素を“ちょい足し”してみませんか。

東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 副センター長
植田 拓也（うえたたくや）

東京都62区市町村介護予防事業等の事業構築の支援、通いの場、ラジオ体操等に関する研究を実施に加え、都内自治体、東京都、厚生労働省の介護保険や介護予防・フレイル予防に関する委員会の委員を歴任。



出典：大田区シニアの健康長寿に向けた実地調査（2016・2018）

未来の自分に贈る健幸※

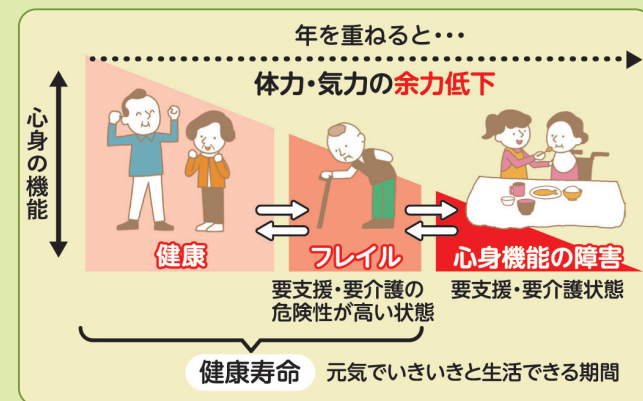
～フレイルを知って、今からできること～

年齢を重ねるにつれて、「以前はできていたことをやらなくなった」「外出や人と会うことが億劫になってきた」と感じることはありませんか。こうした小さな変化は、“フレイル”の始まりを知らせる重要なサインのひとつです。未来の自分への「健幸」を意識することは、若い世代からシニア世代まで誰もが取り組める健康づくりの基本です。

※健幸とは「健康」と「幸福」の2つの意味が込められた言葉として使用しています。

フレイルってなに？

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、身体や心の機能の低下により、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。まずは、フレイルを知り、効果的な取り組みでフレイルの先送り（予防）を心掛けましょう。今から始めて、健康寿命の延伸へ！



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 「地域で取り組む！さあにぎやかにフレイル予防」リーフレット

フレイル予防4本柱

栄養 バランスよく食べて健康な身体を維持！

「年を取ったら粗食でいい」その考えは要注意。少量ずつ多様な食品を毎日バランスよく食べ、栄養不足にならないことが大切です。特に高齢者はたんぱく質が不足しがちなので、意識して摂るようにしましょう。

覚えよう！
毎日食べたい
10食品群
下の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上が目標です。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 「健康長寿ガイドライン」

口腔 いつまでも美味しく食べて元気に笑おう！

「噛みにくいから」と柔らかいものばかり食べていませんか。加齢と共に噛む力や飲み込む力は低下し、むせや誤嚥性肺炎のリスクが高まります。お口の体操や適切な口腔ケアを続け、噛む力・飲み込む力を鍛えましょう。



個別歯科指導のご案内

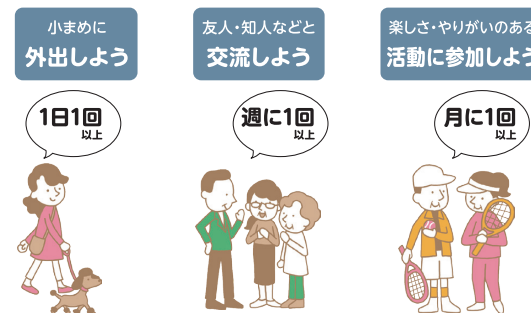
市では、清瀬市歯科医師会と連携し、無料の個別歯科指導（お口の健康チェックや口腔体操）を実施しています。ぜひこの機会にご利用ください。

対象者：市内在住65歳以上の方
申し込み：清瀬市歯科医師会加入歯科医院または介護保険課地域包括ケア係で「歯びびークーポン券」を受け取り、直接歯科医院へ予約してください。
費用：無料（虫歯や歯周病などの治療費は自己負担となります）



社会参加 いくつになっても人や地域とつながろう！

人や地域とのつながりは、身体と心の健康維持にとっても大切です。閉じこもりを防ぐため、毎日こまめに外出し、定期的な人との交流を心掛けましょう。人とのつながりは、身体だけではなく心の元気、楽しみを生み出す秘訣になります。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 「地域で取り組む！さあにぎやかにフレイル予防」リーフレット

運動 毎日少しの筋トレが健康寿命の延伸へ！

「歩いていけば大丈夫」と思っていないですか。歩く速さが遅くなったり、転びやすくなったりしたら要注意。ウォーキングに加えて毎日少しずつの筋力トレーニングを続け、足腰を鍛えて転倒予防、フレイル予防につなげましょう。

健康運動の最低限の目安



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 「地域で取り組む！さあにぎやかにフレイル予防」リーフレット