

●高齢者相談センター

施設名	所在地	電話番号	相談区域
芝地区 高齢者相談センター	芝3-24-5	5232-0840	芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1~3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕
麻布地区 高齢者相談センター	南麻布1-5-26	3453-8032	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木
赤坂地区 高齢者相談センター	北青山1-6-1	5410-3415	元赤坂、赤坂、南青山、北青山
高輪地区 高齢者相談センター	白金台5-20-5	3449-9669	三田4・5丁目、高輪、白金、白金台
芝浦港南地区 高齢者相談センター	港南3-3-23	3450-5905	芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場

みんなと元気塾・一般介護予防事業の参加申し込み・お問い合わせ先

●実施場所

地区	施設名	所在地	電話番号
芝	三田いきいきプラザ	芝4-1-17	3452-9421
	神明いきいきプラザ	浜松町1-6-7	3436-2500
	虎ノ門いきいきプラザ(とらトピア)	虎ノ門1-21-10	3539-2941
麻布	南麻布いきいきプラザ	南麻布1-5-26	5232-9671
	ありすいきいきプラザ	南麻布4-6-7	3444-3656
	麻布いきいきプラザ	元麻布3-9-6	3408-7888
	西麻布いきいきプラザ	西麻布2-13-3	3486-9166
	飯倉いきいきプラザ	東麻布2-16-11	3583-6366
	麻布区民協働スペース	六本木5-16-46	3444-3656(ありすいきいきプラザへ)
赤坂	赤坂いきいきプラザ	赤坂6-4-8	3583-1207
	青山いきいきプラザ	南青山2-16-5	3403-2011
	青南いきいきプラザ	南青山4-10-1	3423-4920
	健康増進センター(ヘルシーナ)	赤坂4-18-13	5413-2717
高輪	豊岡いきいきプラザ	三田5-7-7	3453-1591
	高輪いきいきプラザ	高輪3-18-15	3449-1643
	白金いきいきプラザ	白金3-10-12	3441-3680
	白金台いきいきプラザ	白金台4-8-5	3440-4627
	神応いきいきプラザ	白金6-9-5	5422-8848
芝浦 港南	港南いきいきプラザ(ゆとりーむ)	港南4-2-1	3450-9915
	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぶら)	芝浦4-20-1	5443-7338
	台場高齢者在宅サービスセンター	台場1-5-5	5531-0520
	介護予防総合センター(ラクッチャ)	芝浦1-16-1	3456-4157
	港区スポーツセンター	芝浦1-16-1	3452-4151

港区保健福祉支援部高齢者支援課介護予防推進係
☎ (3578) 2930

65歳
以上の
人へ

始めましょう



みんなと 介護予防

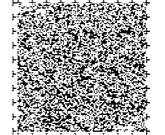
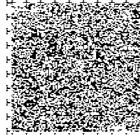
65歳以上の人ならどなたでも
介護予防・健康づくりに参加できます



介護予防・日常生活支援総合事業を利用して、
介護予防に取り組みましょう！

介護予防・日常生活支援総合事業は、
地域の高齢者の介護予防と自立した
日常生活を支援します！

これは、目の
不自由な方の
ための音声
コードです。



港 区

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)とは

総合事業とは、高齢者の一人ひとりが、いつまでも健康で生きがいをもって暮らし続けていけるよう、地域全体で支えていくための仕組みです。

高齢化にともない、介護が必要となる人や高齢者のみの世帯が増えるなか、住み慣れた地域でこれまでと変わらない生活を、これからも元気に継続するためには、日常生活のさまざまな困りごとを地域の助け合いで支えていく「生活支援」や高齢者自らも元気に暮らしていくための活動を充実していく事が大切です。

総合事業として、訪問型サービス（ホームヘルプ）及び通所型サービス（デイサービス）を介護予防事業と組み合わせることで、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう支援することを目的としています。



介護給付（要介護1～5）

介護予防給付（要支援1・2）

- ・福祉用具貸与、訪問看護、通所リハビリテーション

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

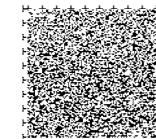
（要支援1・2、事業対象者^(※1)）

- ・訪問型サービス（ホームヘルプ）
- ・通所型サービス（デイサービス）
- ・みんなと元気塾
- ・みんなの俱楽部
- ・相互支援サービス

一般介護予防事業

（65歳以上のすべての人 ※一部60歳以上の人）

- ・みんなでトレーニング
- ・みんなの教室

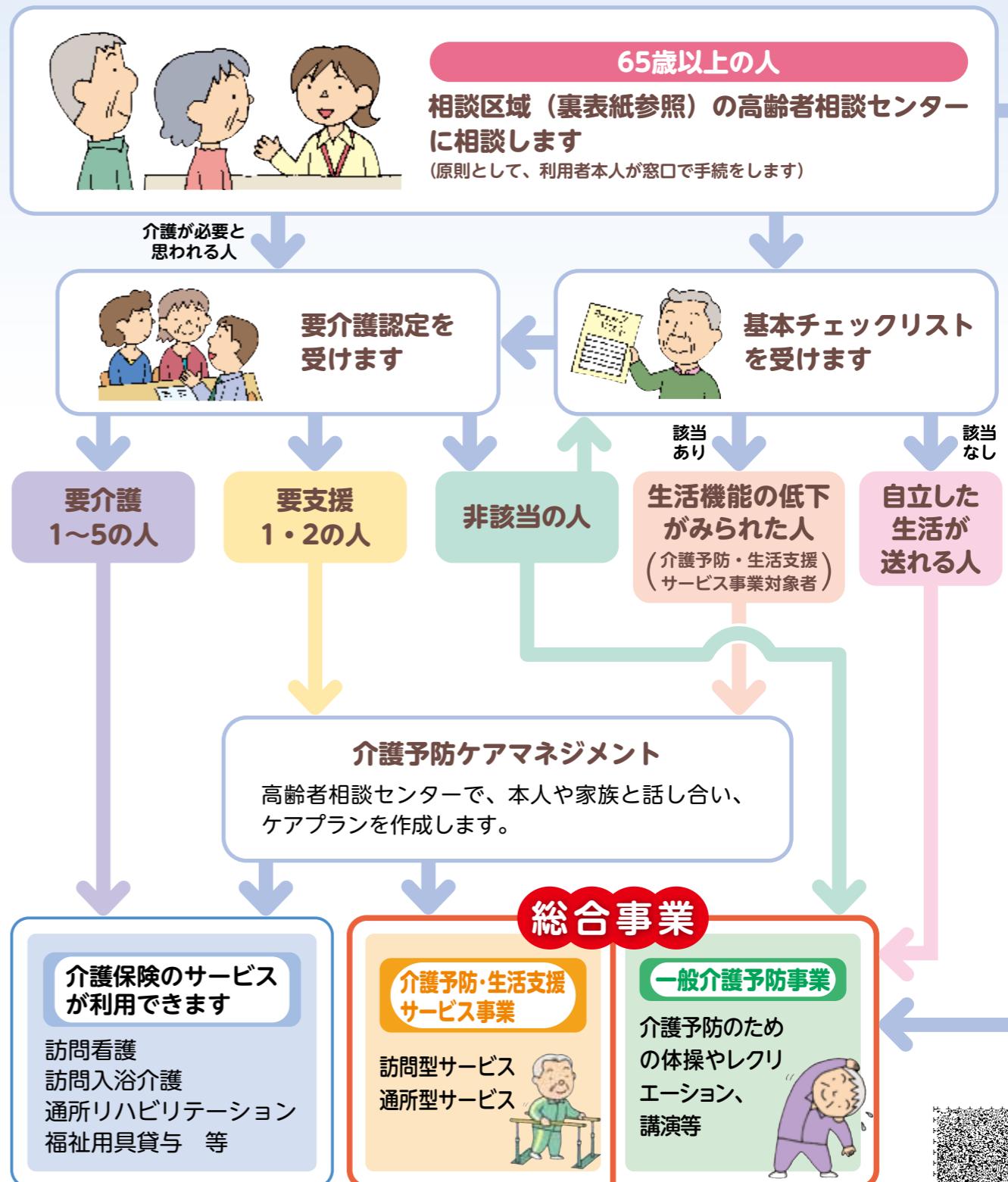


（※1）P.14の基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられた人

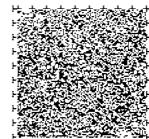
総合事業を利用するには

総合事業には、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」があります。要介護認定を受けていなくても、必要と判断されればサービスが利用できます。まずは相談区域の高齢者相談センターやいきいきプラザ等にご相談ください。

利用の流れ



▶くわしくは次頁へ



介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

(※) 利用者負担は、1割負担の場合です。

○訪問介護サービス

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。

利用者負担のめやす(※) 週1回程度 1,341円／月

●介護サービス事業者によるサービス



○生活援助サービス

ホームヘルパー等（一定の研修受講者を含む）が調理、洗濯、掃除、買い物等の生活援助を行います。

利用者負担のめやす(※) 1回 259円

●介護サービス事業者によるサービス



○相互支援サービス(住民主体型介護予防事業)

住民等が話し相手となり、話を聞きながら洗濯や掃除等の簡易な生活援助を行います。

対象 高齢者の単身世帯又は高齢者のみ世帯

利用者負担 1回 200円

●シルバー人材センターに登録した住民によるサービス（要研修）



通所型サービス

(※) 利用者負担は、1割負担の場合です。

○通所介護サービス

高齢者在宅サービスセンター等の通所介護施設で、食事や入浴等の介護サービス、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング等を行います。

利用者負担のめやす(※) 週1回程度 1,960円／月+食費等

●介護サービス事業者によるサービス

○みんなの俱楽部(住民主体型介護予防事業)

区が養成した介護予防リーダー（住民）が企画・実施する様々なプログラムを楽しみながら、体も動かし介護予防にも取り組める講座です。

利用者負担 内容等により実費負担あり

○みんなと元気塾(原則、一般介護予防事業と併用はできません)

いきいきプラザ等で、専門職が生活機能の改善や向上のためのトレーニングや講義等を行う各種講座です。原則、継続して参加できません。なお、制度上契約手続きが必要な場合があります（費用はかかりません）。

利用者負担 なし



はじめてのマントトレーニング講座

運動の機会がなく、筋力や体力の低下がみられる人に、マシンを使用することで重力の負荷を軽減し、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

バランストレーニング足腰元気講座

筋力、バランス力を高める運動により、下肢の筋力を鍛え、転倒、骨折の予防や不安軽減を図る講座です。



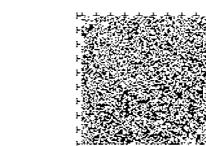
体力アップトレーニング講座

運動の機会がない人向きの、負担が少ない全身トレーニングです。ストレッチや有酸素運動を行い、運動を習慣化して、体力の維持向上を図る講座です。



水中トレーニング講座

水の浮力を利用し、関節や下肢への負担を軽減して、筋力を強化する運動を行います。膝痛や腰痛がある人に適した講座です。



みんなの食と健口講座 (P.5~6の一般介護予防事業との併用が可能です)

噛む力や飲み込む力等の口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。簡単な体操も行います。

みんなと元気塾に参加希望の人は、いきいきプラザ、介護予防総合センター等（裏表紙参照）にお問い合わせください。それ以外のサービスを利用希望の人は、相談区域の高齢者相談センター（裏表紙参照）にお問い合わせください。



一般介護予防事業

みんなの教室

(※)は60歳から参加できます。

やわらかボール体操教室

ボール運動により、骨盤底筋を鍛えて尿もれ予防効果を高めます。

頭とからだの健康教室

グループワークと体操で、認知症予防効果を高めます。

男性のための料理教室^(※)

料理の基本を学び、食の自立を支援します（材料費等の自己負担があります）。



はじめてのスイーツ教室^(※)

お菓子づくりのレシピを学び、認知機能の維持向上を図ります（材料費等の自己負担があります）。



膝痛予防改善教室^(※)

筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。

腰痛予防改善教室^(※)

柔軟性、筋力アップ等により腰痛の予防・改善を図ります。

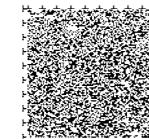


肩こり予防改善教室^(※)

全身運動やストレッチにより、肩こりの予防・改善を図ります。

動きやすいからだづくり^(※)

大きく背骨を動かす運動等を行い、全身を楽に動かせるように整えます。



みんなでトレーニング

(※)は60歳から参加できます。

マシントレーニング入門～めざせ！アクティブシニア～

マシンの使い方や運動の仕方の習得をめざします。
身近な施設で自主的に継続できるようになることをめざします。



セルフマシントレーニング

経験者向けのマシントレーニングです。
自分に合ったマシントレーニングを
自主的に継続できるようになることをめざします。

ミニ健30～自宅でもできる健康トレーニング30分～^(※)

自宅でもできる簡単なトレーニングを行い、下肢筋力の向上を図ります。



健康トレーニング^(※)

楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス力の向上を図ります。
トレーニングを続けることで、生活機能の維持向上につながります。

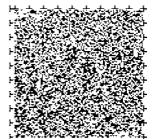
水中健康トレーニング^(※)

水の浮力を利用して、関節や下肢の負担を軽減しながら、
バランス力や体力の維持向上をめざします。



健康サークットトレーニング^(※)

様々なトレーニングを連続・循環（サークット）して
行うことで、総合的な体力アップをめざします。
比較的高い体力を有する人向きです。



参加希望の人は、いきいきプラザ、介護予防総合センター等（裏表紙参照）に
お問い合わせください。



もっと体を動かして筋力をアップさせましょう！

過度の安静による運動不足は逆効果です

体の筋力低下や、膝痛・腰痛等は、日常生活の基本となる移動をはじめ高齢者の自由な活動の妨げとなる介護予防の大敵です。たとえ高齢になっても、体を動かすことで運動器の機能は維持向上させることができます。逆に動かさなければ、機能は早くに衰えます。「もう年だから……」と考えず、積極的に運動に取り組みましょう。

- 今さら運動をしても、効果は上がらないと思っている。
- 転倒や骨折がこわいので、運動はひかえている。
- 軽いウォーキングしていればそれでいいと思っている。

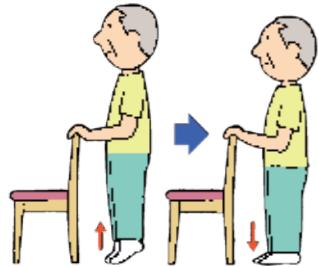


日常生活ができる！かんたん筋力アップ体操

「転倒・骨折」予防運動

<かかと落とし>
目標: 20回×2セット

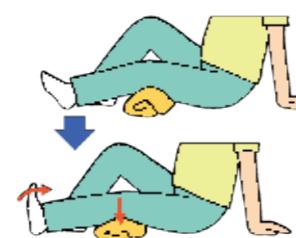
- ①いすの背につかり、両足を軽く開いて立ち、かかとを高く上げる。
- ②膝を伸ばしたまま、打ち下ろすようにかかとを落とす。



「膝痛」予防運動

<タオルつぶし>
目標: 5秒×10回×3セット

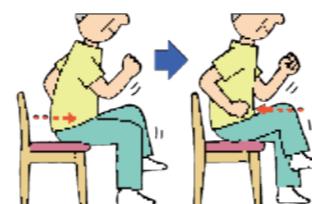
- ①膝の下に丸めたタオルを入れる。
- ②膝を伸ばし、太ももに力を入れてタオルを押しつぶす。
※足首を背屈(つま先を上に上げるように伸ばす)させると効果が上がる。



「腰痛」予防運動

<おしり歩き>
目標: 5往復程度

- ①いすに中間位(腹筋に自然に力が入る姿勢)で座る。
 - ②中間位のまま、おしりを交互に使い、座席の上を前後に移動する。
- ※いすから落ちないように安定したいすを使い、安全な範囲で行う。



区が実施する介護予防事業の運動器の機能向上プログラムは？

(※)は60歳から参加できます

みんなと元気塾 →P.4参照

- はじめてのマシントレーニング講座
- バランストレーニング足腰元気講座
- 体力アップトレーニング講座
- 水中トレーニング講座

みんなの教室 →P.5参照

- 動きやすいからだづくり(※)
- 膝痛予防改善教室(※)
- 腰痛予防改善教室(※)
- 肩こり予防改善教室(※)
- やわらかボール体操教室

みんなでトレーニング →P.6参照

- マシントレーニング入門
- セルフマシントレーニング
- 水中健康トレーニング(※)
- 健康トレーニング(※)
- ミニ健30(※)
- 健康サーキットトレーニング(※)



たくさん食べて低栄養状態を防ぎましょう！

高齢期は食欲不振への配慮が必要です

高齢者の食生活で心配なのは「低栄養状態」で、特に体を構成する「たんぱく質」と、活動するための「エネルギー」の不足は要注意です。高齢期は様々な要因から食が細くなりやすいので、自分で意識して、魚、肉、卵など「たんぱく質」と、ごはん、パン、めんなど「エネルギー」になるものを積極的に食べるよう心がけましょう。

- 病気やけが等身体的な理由で、食事がとりづらい。
- 身近な人の死亡等精神的な理由で、食欲がわかない。
- ひとり暮らし等環境的な理由で、食事が楽しめない。



日常生活ができる！食生活改善アドバイス

主食と主菜を重視する

食事では主食(ごはん、パン、めん等)と主菜(魚、肉、卵等)を重視して、不足しがちな栄養素をとりましょう。



体重の減少に早めに気づく

お風呂上がりには必ず体重計にのる等、日常生活のなかで体重の増減をチェックする習慣をつけましょう。



もっと食事の時間を楽しむ

家族や友人等と一緒に食べたり、一緒に買い物に行ったり調理をする等、食にかかる時間を楽しみましょう。



気づきにくい脱水症状を防ぐ

高齢期は、のどが渇きにくいという特徴もあります。特に夏場や運動の前後には、こまめに水分をとりましょう。



区が実施する介護予防事業の栄養改善プログラムは？

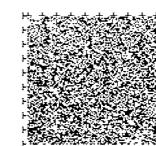
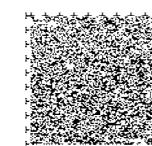
(※)は60歳から参加できます

みんなと元気塾 →P.4参照

- みんなの食と健口講座

みんなの教室 →P.5参照

- 男性のための料理教室(※)
- はじめてのスイーツ教室(※)





口の中をケアして 全身の健康につなげましょう！

口腔ケアは体全体の元気の源です

高齢者は歯の数やだ液の分泌の減少、飲み込む機能の衰え等から、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥、肺炎、窒息、細菌繁殖、低栄養等の危険が高まります。きちんと口腔ケアを行えばこれらを予防することができ、さらに食事や会話が楽しくなることで、生活の質も向上します。口の中の健康は、体全体の元気の源といえるのです。



- 虫歯や歯周病、また義歯(入れ歯)の不調に悩んでいる。
- お茶や汁物等を飲むとき、むせることがよくある。
- 歯の不具合や口臭が気になって、あまり人と話さない。



日常生活ができる！ 口腔清掃と口腔体操

口腔清掃

毎食後の歯みがき

歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス等を上手に使い分けましょう。



義歯(入れ歯)の手入れ

専用の歯ブラシでみがき、寝るときははずして保管しましょう。



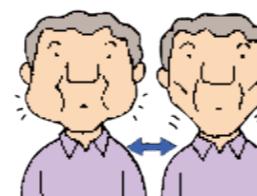
舌の手入れ

細菌繁殖や口臭予防のために、舌の汚れ(舌苔)もとりましょう。

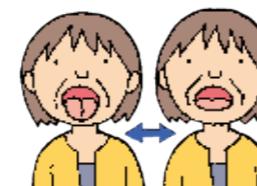


口腔体操

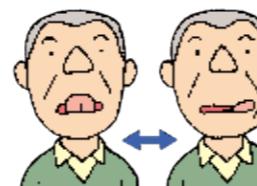
1 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



2 口を大きく開けて、舌を出したり引っこめたりする。



3 舌を出して、上下や左右に動かしてみる。



認知症についての 正しい知識をもちましょう！

認知症は早期発見と対処が大切です

認知症は、まだ根本的な予防や治療が困難な病気なので、早期の発見と対処が大切です。「軽度認知障害(MCI)」は認知症の前段階で、軽い記憶障害等はあっても日常生活は送れます。この段階で発見し適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を抑制できるといわれています。ちょっとした異変を見逃さないようにしましょう。



- 最近の出来事なのに、思い出せないときがある。
- 同じことを何度も言うと、周囲からよく指摘される。
- 置き忘れやしまい忘れが増え、よく探しものをする。



日常生活ができる！ 認知機能向上のポイント

青背の魚をたくさん食べる

イワシ、サンマ、サバ等青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸が、脳の神経伝達や血流をよくします。



生活習慣病を放置しない

定期的に健診を受けて、特に脳血管障害の要因となる高血圧や糖尿病、脂質異常等に注意しましょう。



頭を使う生活を心がける

読書やパソコン等知的な趣味等をもちましょう。さらに、それを通じた人との交流が認知機能を鍛えます。



ウォーキングを習慣にする

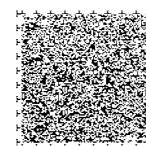
ウォーキングは、脳の血流をよくして血管の老化を遅らせるといわれている代表的な有酸素運動です。



区が実施する介護予防事業の口腔機能向上プログラムは？

みんなと元気塾
→P.4参照

●みんなの食と健口講座

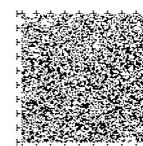


区が実施する介護予防事業の認知機能向上プログラムは？

(※)は60歳から
参加できます

みんなの教室
→P.5参照

●頭とからだの健康教室 ●はじめてのスイーツ教室(※)





外に出て人と交流しましょう!

閉じこもりが悪循環につながります

閉じこもりの原因には、老化等身体的要因、意欲低下等心理的要因、とりまく社会・環境的要因があげられます。閉じこもりは、心身の生活機能の低下と密接にかかわりながら悪循環を生み、生活の質を低下させていきます。家の外への一歩を踏み出しましょう。



こんな人は特に注意!

- 仕事、家庭や地域での役割をもっていない。
- 体調がすぐれないことが多い、外出をひかえている。

日常生活ができる! 閉じこもり解消のコツ

外出する回数を決める



週に何日か外出
日を決め、面倒でも出かけましょう。

家庭や地域で役割をもつ



家事やボランティア等自分の役割をもちましょう。

地域の活動に参加する



イベント等には積極的に参加しましょう。

心の健康にも注意しましょう!

うつ病になる前にSOSを出しましょう

老化や病気、配偶者や友人との死別、退職等高齢期特有の喪失感からうつ状態に陥る危険があります。ひとりで悩み、無理に解決しようとしたことが肝心です。また、うつ状態は本人も気づかない場合が少なくないで、周囲の人たちの注意も必要です。



こんな人は特に注意!

- 以前は楽しんでやっていたことが、楽しめなくなった。
- ささいなことで落ち込み、悲観的に考えるようになった。

日常生活ができる! うつ病予防アドバイス

つらい気持ちは人に話す

ひとりで悩まず、まずは気持ちを打ち明けましょう。

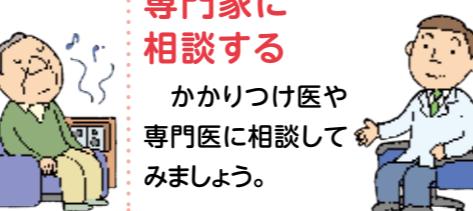


十分に休養する

つらいときは無理をせず、心と体を休ませましょう。

専門家に相談する

かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。



介護予防総合センター(ラクっちゃん)をぜひご利用ください

区民が健康でいつまでも自分らしくいきと暮らすことをめざした、介護予防を専門に行う施設です。原則として、区内在住の65歳以上の人人が無料で利用できます*。

介護予防事業への参加やマントトレーニングルームの利用(個人登録が必要)ができ、専門のスタッフが一人ひとりにあったサポートを行っています。

*一部、60歳以上の人人が利用できる教室もあります。

〒105-0023 芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階
Tel 03-3456-4157

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)
※臨時休館する場合があります。

開館時間 月～土曜(祝日を含む)
午前9時～午後9時30分
日曜 午前9時～午後5時



- JR山手線・京浜東北線田町駅 徒歩5分
- 都営地下鉄三田線、浅草線 三田駅 徒歩6分
- ちばす芝ルート・芝浦港南ルート 「みなとパーク芝浦」 徒歩0分
ちばす芝浦港南ルート 「芝浦一丁目」 徒歩4分

港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

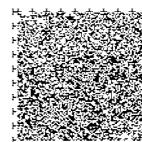
私たちも真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つこどもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

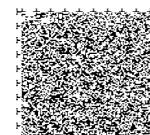
港区



さあ、あなたの「基本チェックリスト」を確認してみましょう！

No.1～25までの質問項目に答えてください。

No.	質問項目
1	バスや電車で一人で外出していますか
2	日用品の買い物をしていますか
3	預貯金の出し入れをしていますか
4	友人の家を訪ねていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
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
8	15分くらい続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	6ヶ月間に2～3kg以上の体重減少がありましたか
12	BMIが18.5未満ですか【BMI=体重（　）kg ÷ 身長（　）m ÷ 身長（　）m】
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14	お茶や汁物等でむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
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言われますか
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
20	今日が何月何日かわからない時がありますか
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった
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
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする



回答はこちら
No. 回答 (いずれかに○をつけてください)
1 0. はい 1. いいえ
2 0. はい 1. いいえ
3 0. はい 1. いいえ
4 0. はい 1. いいえ
5 0. はい 1. いいえ
6 0. はい 1. いいえ
7 0. はい 1. いいえ
8 0. はい 1. いいえ
9 1. はい 0. いいえ
10 1. はい 0. いいえ
11 1. はい 0. いいえ
12 1. 18.5 0. 18.5以上
13 1. はい 0. いいえ
14 1. はい 0. いいえ
15 1. はい 0. いいえ
16 0. はい 1. いいえ
17 1. はい 0. いいえ
18 1. はい 0. いいえ
19 0. はい 1. いいえ
20 1. はい 0. いいえ
21 1. はい 0. いいえ
22 1. はい 0. いいえ
23 1. はい 0. いいえ
24 1. はい 0. いいえ
25 1. はい 0. いいえ

※基本チェックリストを確認したら、一度高齢者相談センターに相談してみましょう。

基本チェックリスト	回答の1.に○がついた人は、自分に合った教室に参加しましょう。
	確認欄 教室名
	<input type="checkbox"/> 1～20のうち10個以上、 1.に○がついた人 □はじめてのマシントレーニング講座
	<input type="checkbox"/> 6～10のうち3個以上、 1.に○がついた人 □バランストレーニング足腰元気講座
	<input type="checkbox"/> 11、12の両方の 1.に○がついた人 □体力アップトレーニング講座
	<input type="checkbox"/> 13～15のうち2個以上、 1.に○がついた人 □水中トレーニング講座
	<input type="checkbox"/> 16の1.に○がついた人 □みんなの食と健 ^{けんこう} 講座
	<input type="checkbox"/> 18～20のうち1個以上、 1.に○がついた人 □高齢者相談センター(裏表紙参照) に相談しましょう
	<input type="checkbox"/> 21～25のうち2個以上、 1.に○がついた人

