

広げよう 介護予防の輪

vol.16

令和8年9月1日発行

発行：前橋市役所
長寿包括ケア課

TEL.027-898-6133
FAX.027-223-4400



「介護予防に取り組む」
前橋市ホームページ

特集 データから見るフレイル予防

目次

- 「フレイル」を知っているだけで予防につながる？！…… 2
- フレイル予防には「通いの場」が効果大？！…… 3
- 早めの対策で「健康な状態」に戻れる？！…… 4
- 前橋市は「認知症」になっても住みやすい？…… 5
- イベント案内…… 6・7
- 地域包括支援センターのご案内…… 8

フレイルは気づかぬうちに進むことがあります、
早めに気づくことで予防につなげることができます。

今回は「データ」からフレイル予防を考えます。

表紙の「後期高齢者の質問票」は、健診や通いの場など
で活用されており、質問に答えることでご自身の状態を
振り返り、フレイルのサインに気づくことができます。

気づいた小さな変化を大切にしながら、無理のない
範囲でフレイル予防に取り組みましょう。

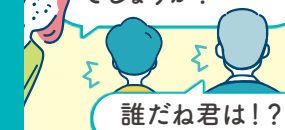
フレイル対策が大切で～



わたし達は元気だし
関係ないわよねえ



本当に関係ないの
でしょうか？



誰だね君は！？

せっかくの機会なので、
振り返ってみましょう！



15問で
チェック
できます！

後期高齢者の質問票

番号	質問項目	回答				
		よい	まあよい	普通	あまりよくない	よくない
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい	まあよい	普通	あまりよくない	よくない
2	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
3	1日3食きちんと食べていますか				はい	いいえ
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか				はい	いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか				はい	いいえ
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか				はい	いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか				はい	いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか				はい	いいえ
9	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
10	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 言われますか				はい	いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか				はい	いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか			吸っている	吸っていない	やめた
13	週に1回以上は外出していますか				はい	いいえ
14	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
15	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
合計		点				

当てはまる回答に
○をつけてみてください！

色付きの回答のうち○が
ついた数が点数です！

0～1点はフレイルの可能性は低い
2～3点はフレイルの一手手前
4点以上はフレイルの疑いあり

フレイル予防って
どんなことを
すればいいの？
家の近くでも介護予防
できるのかしら？

フレ代さん

思っていたより
点数が高かった！
詳しく今の自分の
状態を知りたいな

フレ吉さん

クイズ

表紙～P8までにフレ吉さんとフレ代さんは合計何回登場したでしょう？正解は最終ページで。

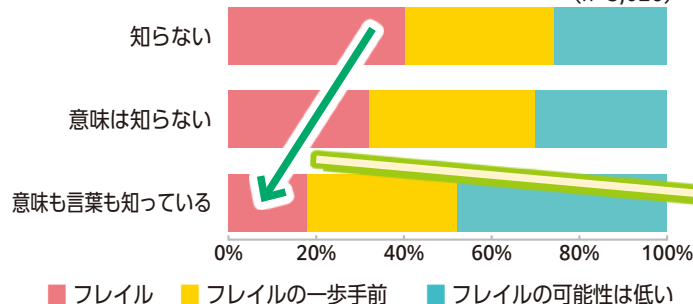
「フレイル」を知っているだけで予防につながる?!

フレイル認知度とフレイルの関係

(令和7年度 前橋市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より)

「フレイルという言葉を知っていますか」

(n=3,026)



「フレイル」とは「加齢とともに心身の活力が低下した状態」で、健康な状態と介護が必要な状態の中間を指します。まずは「フレイル」について理解し、ご自身の状態を振り返ることが予防の第一歩となります。

「フレイルの言葉も意味も知っている」と回答した人は、**フレイルの割合が明らかに少ない傾向が見られます。**



まずは、**フレイルやご自身の状態を知ることができる事業**を紹介します!

自分の歩く速さや
姿勢を気軽に知れる!

歩行測定会

身近な会場で、歩行をはじめ、フレイルに関するさまざまな測定ができ、専門職からのアドバイスも受けられます。(事前予約制)

時 間 9:30~12:00 所要時間 約30分

開催予定会場	日程	開催予定会場	日程
桂萱公民館 ホール	9月 7日(月)	東公民館 ホール	11月20日(金)
下川淵公民館 ホール	9月30日(水)	にこっとひろせ	12月10日(木)
にこっとかすかわ	10月15日(木)	K'BIX まえばし福祉会館	12月22日(火)
富士見公民館 ホール	11月11日(水)		



具体的な対策も知りたい!

シニア元気アップ教室

歩行測定やフレイルチェックを行い、フレイル予防のための具体的な方法を専門講座でご紹介します。4か月後にはフォローアップ測定会もあり、身体の変化を確認できます。

開催月 11月、令和9年1月

時 間 13:30~15:30

会 場 K'BIX まえばし福祉会館 詳しくはこちら



参加者の声①

「かかとから歩く」を意識したら、スーパーまで歩いて行けるようになりました。驚きです!

参加者の声②

いろんな取り組みや通いの場を知ることができ、自分も体操教室に参加するようになりました。



色々な
あるんだなあ



試食あり! 美味しく食べてご長寿講座

かむことや飲み込むことが難しくなってきた方のために、家庭でできる飲み込みやすい食事作りのコツやバランスよく食べるコツ、お口のケアについて紹介します。

開 催 年4回(9月~令和9年1月)

参加費 300円(教材費として)

詳しくはこちら



健康教育・相談

にこっと(老人福祉センター)およびみやぎふれあいの郷、K'BIX まえばし福祉会館では、運動・口腔・栄養の専門職による個別相談・イベントを行っています。

専門職に相談
できるのは
心強い



グループに伺います ピンシャン! 健康教室

市内で活動する65歳以上のグループを対象に、専門職が皆様のもとにお伺いし介護予防の講話や体操等を実施します。テーマは「フレイル予防」。耳寄りな健康話題をお届けします。お気軽にご相談ください。

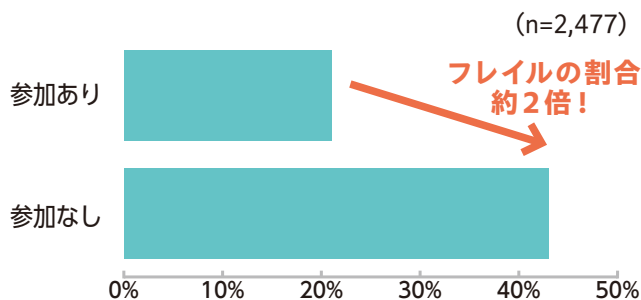


詳しくはこちら

フレイル予防には「通いの場」が効果大?!

地域活動への参加とフレイルの関係

(令和7年度 前橋市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より)



地域での活動に参加している人は、参加していない人よりフレイルの割合が低いことが分かりました。また、運動も1人で行うより集団で行う方が効果が高まるということが分かっています。外出や人との交流がフレイル予防には重要です。

このページでは、様々な場所・内容で人とつながることができる「通いの場」を紹介します。



地域の公民館などで…

ピンシャン体操クラブ

介護予防サポーター※が担い手となって運営している体操クラブです。地域の公民館や個人宅などで、「ピンシャン!元気体操」を行いながら、参加者同士の交流も楽しんでいます。お住まいの近くの会場や開催状況については、長寿包括ケア課までお気軽にお問い合わせください。

歩いて行ける場所で
交流を楽しみたいわ



市内69か所で開催中!



※介護予防サポーターって?

年を重ねても住み慣れたまちでいきいきと暮らせるよう、介護予防の大切さや実践方法を学び、地域で活動しているボランティアです。まずは、ご自身の介護予防から始め、その学びを家族や地域の仲間へと広げています。(活動者数740名 令和8年4月現在)

● 10月から養成研修を開催します! ●

ご興味のある方は長寿包括ケア課へ
(広報まえばし8月号に掲載)

ふれあい・いきいきサロン

地域の住民が主体となって運営・開催をしている気軽に立ち寄れる「通いの場」です。
【活動内容の例】お茶を飲みながらのおしゃべり、脳トレ、ピンシャン!元気体操 など…
問い合わせ先: 前橋市社会福祉協議会 ☎027-237-1142



詳しくは
こちら

市の施設で…

ピンシャン体操教室

市内の各会場で、看護師等のスタッフが「ピンシャン!元気体操」を実施しています。

会 場

- K'BIX まえばし福祉会館
- 各にこっと(老人福祉センター) 5会場
- みやぎふれあいの郷

日 時

月曜日から金曜日(施設により土曜日開催あり)

ピンシャン!元気体操は、普段の生活の中での動作を安全に、楽に行えることを目的とした前橋市オリジナルの体操です



詳しくは
こちら



みんなと一緒にだから
続けられています



専門職のいる場所で…

はっらっカフェ

高齢者支援に実績のある法人が開催する地域の枠を超えた通いの場です。様々な専門職が従事しており、相談も可能です。歓談はもちろん、季節に合わせたものづくりや歌唱、体操など実施内容は多岐にわたります。各カフェの開催場所・開催日時は前橋市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら



気軽に相談
できるのね

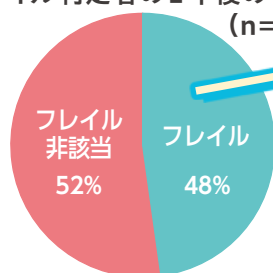
申込・問い合わせ先

長寿包括ケア課 介護予防係 ☎027-898-6133

早めの対策で「健康な状態」に戻れる?!

フレイルと判定された人の1年後の改善率 (前橋市高齢者フレイル予防モデル事業データより)

フレイル判定者の1年後の判定
(n=25)



令和5年度・6年度に市の介護予防事業に参加してフレイルチェックを行った人の中で、令和5年度にフレイルと判定された25名のうち、1年後には半数以上の人がフレイル非該当となっています。

フレイルの大きな特徴の一つに「**可逆性**」があります。「年齢のせいだからもうよくなる」ということなく、早めの気づきと生活改善により健康な状態に戻ることができるといわれています。早めに地域包括支援センターや市の専門職に相談し、ご自身にあったサービスを利用することも大切です。

このページでは、介護予防の必要性がより高い方に向けたサービスを紹介します。

高齢者支援見守り配食事業

バランスのよい食事をお届けし、健康づくりを支えるとともに見守りを行う事業です。配達は原則手渡しで行い、声掛けを通じて体調や様子を確認します。住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるようお手伝いします。介護保険料の区分に応じて、市からの補助があります。



詳しくはこちら

対象 次の①～③全てに該当し、かつAかBのいずれかに該当する方

- ① 前橋市に住民登録がある65歳以上で、介護保険料の滞納がない
 - ② 要介護認定を受けている(要支援1・2、要介護1～5)、または基本チェックリストで該当する
 - ③ ケアマネジメントの結果、配食の必要性が認められる
- A. 【低栄養リスクがある】BMIが18.5未満(体重減少は問わない)
またはBMI18.5以上20.0未満かつ半年間で2kg以上の体重減少
- B. 【身体的状況で食事の準備が困難】買い物や調理が困難で、見守りが必要(1人暮らし・高齢者のみの世帯等)

バランスのよい食事と
見守りがあって
ありがたいわ



要支援1・2または基本チェックリストで該当する方

からだ軽やか健康教室(通所)

関節痛の予防や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師等の専門職が個別にアドバイスしながら自分で実践できる運動方法を学びます。

開催 4・7・10・1月コース(3か月間12回)

費用 無料 会場・時間等の詳細はお問合せください。

我が家でピンシャン!(訪問)

身体のこと、運動のこと、食事のこと、お口のことなど専門職がご自宅に訪問し、健康に関する悩みごとや困りごとの相談をお受けします。日常生活動作や生活習慣の改善に向けたアドバイスをを行います。

通所型サービスA(1回2時間程度の教室形式)

「ピンシャン!元気体操」等の運動プログラム、レクリエーション、社会参加に向けての情報提供や模擬活動、運動・栄養などの専門プログラムを提供します。最近、家に閉じこもりがちの方におすすめのサービスです。

送迎 あり(送迎の可能な範囲あり お問合せください)

費用 月額:1,440円(週1回) 2,880円(週2回)

※他 実費費用がかかります。詳細はお問合せください。



免許返納したから
送迎や訪問は
ありがたい…
相談してみようかな

サービス利用の流れ

お住まいの地域包括支援センター、
担当のケアマネに申し込む
(地域包括支援センターについては、最終
ページで紹介しています)



地域包括支援センター職員、
担当ケアマネがご自宅に訪問し、
目標やプランをたてる



教室
(サービス)
の利用開始



長寿包括ケア課にはたくさんの専門職がいます!小さなことでもお気軽にご相談ください!



理学療法士、作業療法士、
保健師、看護師、管理栄養士、
歯科衛生士、事務職 など

前橋市は「認知症」になっても住みやすい？

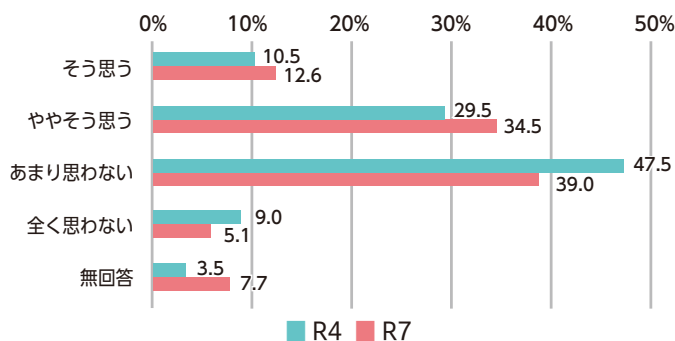
認知症の方や家族にとって住みやすい地域だと思いますか？

(令和4年度・令和7年度 前橋市介護予防・日常生活圏ニーズ調査より)

質問に「そう思う」「ややそう思う」と答えた方は過半数以下でした。しかし、令和4年度と令和7年度の調査結果を比較すると「住みやすい」と答えた割合は増えていることが分かりました。

前橋市では、認知症の方や家族が住みやすいと思える地域づくりをめざして、さまざまな取り組みを進めています。

皆さんも認知症について
考えてみませんか？



本人・家族同士がつながる居場所

まえばしおれんじカフェ・まえばし話楽笑る会

認知症の方やそのご家族をはじめ、地域住民、介護・医療の専門職など、誰でも気軽に参加できる集いの場です。個別の相談や家族同士の歓談、季節にあわせたものづくりやゲームなど、ご自身の興味やペースにあわせて参加できます。今年は、参加者の方と野菜・花づくりに挑戦しています！認知症について学び、考えることができる場です。診断された本人同士で語りあう、まえばし話楽笑る(わらえる)会も同時開催中。

参加者の声

野菜の苗植えは、やったことがなかったもので、新鮮でした。家でもやってみようかなと思いました。次回までにどれくらい成長しているか楽しみです。



地域に集える場所があるのは安心ね

詳しくはこちら



あなたもサポーターに！

認知症サポーター養成講座

受講すると認知症サポーターカードがもらえます

認知症サポーターとは、認知症の方とその家族の『応援者』です。認知症について正しく理解し、身近な地域で認知症の方や家族の方をそっと見守ります。

前橋市では、生命保険会社や薬局、金融機関など地域で働く方々や、自治会、小・中学生など幅広い年代の方を対象に養成講座を行っています。受講希望の方が5名以上集まれば、市内の地域公民館などで出張養成講座も可能です。12月にはK'BIX まえばし福祉会館で市主催の養成講座が開催されます。

(詳細は11月号の広報をご覧ください)

詳しくはこちら



認知症の人に寄り添うボランティア

オレンジパートナーまえばし

認知症の人や家族が、その地域で安心して暮らし続けていくことができるように、地域で活動しているボランティアです。活動に参加するには、事前に講座の受講が必要です。詳細はお問合せください。



勉強会の講師



イベントの運営



認知症に関する絵本の読み聞かせ

前橋市は認知症の進行に応じた対応方法や相談先をまとめた「認知症ケアパス」を作成しています。詳しくは右記の二次元コードをご覧ください。

詳しくはこちら



申込・問い合わせ先

長寿包括ケア課

介護予防係

☎027-898-6133

口腔機能測定



詳しくは
こちら



血管年齢測定



シニアカー
試乗



フレイル
VR 体験



前橋市認知症啓発イベント

おれんじフェスタ in 前橋

～見る!学ぶ!体験!自分のための健康づくり～

10/3 土 10:00 - 15:00

場 所

K'BIX まえばし福祉会館

骨密度測定



運転認知機能
チェックテスト



野菜摂取度
測定



認知症
GPS 紹介



マスコットキャラクター
ぬりえコーナー



試食・栄養
ミニ講話



9月は
世界アルツハイマー月間です



オレンジ色は認知症啓発の
シンボルカラーです



各ブースで健康づくり・介護予防・
認知症予防の体験をしてみよう!

スタンプラリー
も開催します!

各体験ブースに参加をすると
スタンプをゲットできます!
スタンプの個数に合わせて
景品と交換ができます。



会場情報

会場 K'BIX まえばし福祉会館

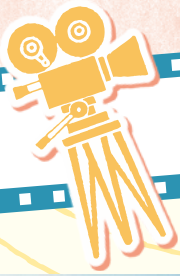
住所 日吉町2-17-10

▼会場外観



問い合わせ先

前橋市 長寿包括ケア課 介護予防係 ☎027-898-6133



映画上映会も開催します！

あらすじ



©2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会

かつてレコードデビューを夢見たものの、僕のためにその夢を諦めた父さん。
横須賀で楽器店を営みながら、時折地元のステージで歌声を披露しては喝采を浴びてきた。僕はそんな父さんが大好きだった。
だがある日、アルツハイマー型認知症と診断されてしまう。
すべてを忘れゆく父さんを繋ぎとめたのは、強く優しい母、強い絆で結ばれた仲間、そして父さんが愛した音楽だった——。大好きな歌を歌う時だけ、いつもの父さんが戻ってくる。
父さんの夢は僕ら家族の、皆の夢となって再び動き出す——。



前橋シネマハウス
日沼支配人

2016年のイギリスで、アルツハイマー型認知症になった父と、その息子が起こした奇跡の実話を日本版にリメイクした作品です。認知症になっても好きなことを諦めずに自分らしく暮らしていくことができる勇気や希望、家族や地域の人々の愛や葛藤、つながりを美しく描いています。ぜひ多くの方に鑑賞いただきたい作品です！

作 品 「父と僕の終わらない歌」(93分・字幕あり)

定 員 先着300名

時 間 開場13:00 開演13:30 終了15:30(予定)

申込方法 以下のいずれか【9月9日(水)9:00開始】

①前橋市役所2階35番窓口(整理券配布)

②電子申請(右記二次元コードより)

※市内在住・在勤・在学の方、お1人2名分まで

※当日は①の方は整理券、

②の方は受付完了メールの画面確認を行います



詳しくはこちら

なくなり次第
配布終了

空調により寒暖を感じる場合があります。
調整しやすい服装でお越しください。



令和8年度
認知症啓発
さまざまな
取り組み

グリーンドームライトアップ..... 9月7日～9月21日

臨江閣ライトアップ..... 9月19日～9月21日

こども図書館認知症特設コーナー..... 9月1日～9月16日

デジタルサイネージ..... 9月1日～9月30日

(市役所1階 / 前橋駅北口スクリーン)

地域包括支援センター

～地域の高齢者相談窓口です～

こんなことが気になったら…お気軽にご相談ください。

電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っています。

ホームページはこちら▶



健康のこと

最近、足腰が弱くなってきて、体力に不安があります。



介護保険のこと

デイサービス？ヘルパー？利用するには、どうしたらいいですか？



家族のこと

離れて住む、ひとり暮らしの父が心配です。

財産管理や契約のこと

最近、物忘れがひどく、お金の管理や手続きに自信がなくなってきました。



認知症の方や家族への相談支援

認知症と診断されたけど、今の生活を続けていきたいです。

認知症の夫と暮らしていますが、つい、声を荒げてしまいます…



近所の高齢者のこと

近所の高齢者が虐待されているようですが、どうすればよいですか？

最近、顔を見かけなくなった高齢者がいますが、ひとり暮らしなので心配です。

ご相談には、専門職がチームとなって対応します

主任ケアマネジャー

自分らしく生活するために必要なサービスを調整します。



悩み・疑問を一人で抱えていませんか？まずは、ご相談ください

地域包括支援センター中央職員

保健師・看護師

介護予防、健康、認知症等に関する相談をお受けします。



お気軽にご相談ください
相談は無料です

地域包括支援センター中央職員

社会福祉士

権利擁護(成年後見制度・虐待等)に関する相談をお受けします。



必要に応じて適切な機関につながります

地域包括支援センター中央職員

まずはお住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください

市外局番は (027)

名称 (担当地域)	連絡先	名称 (担当地域)	連絡先
地域包括支援センター中央 (南部・文京)	TEL 898-6275 FAX 223-4400	地域包括支援センター西部 (元総社・総社・清里)	TEL 255-3100 FAX 254-3836
地域包括支援センター中央東 (若宮・城東・中川)	TEL 260-6815 FAX 260-6816	地域包括支援センター南橘 (南橘)	TEL 235-3577 FAX 235-3587
地域包括支援センター中央西 (北部・中部)	TEL 288-0462 FAX 288-0463	地域包括支援センター永明 (永明)	TEL 290-2880 FAX 290-2881
地域包括支援センター南部 (上川淵・下川淵)	TEL 265-1700 FAX 265-6612	地域包括支援センター城南 (城南)	TEL 267-9898 FAX 266-9502
地域包括支援センター桂萱 (桂萱)	TEL 264-0808 FAX 264-0556	地域包括支援センター東部 (大胡・宮城・粕川)	TEL 283-8655 FAX 283-2448
地域包括支援センター東 (東)	TEL 280-5590 FAX 280-5589	地域包括支援センター北部 (芳賀・富士見)	TEL 288-7770 FAX 288-7745

クイズの答え
ANSWER

フレ吉さん 7 回、フレ代さん 8 回 合計 15 回 (表紙の後ろ姿も含む)