

広げよう 介護予防の輪

vol.4

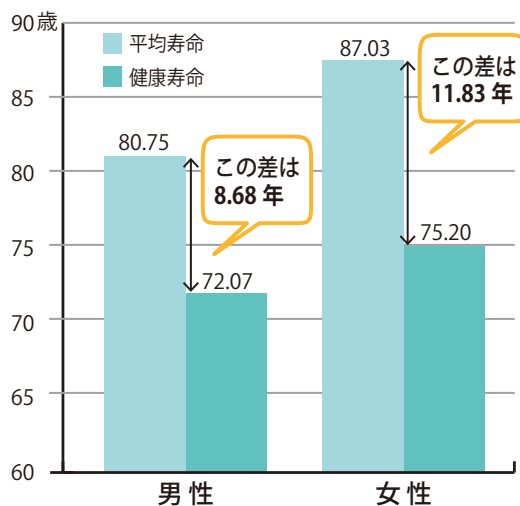
平成30年9月1日発行
発行:前橋市役所
長寿包括ケア課
TEL.027-898-6133
FAX.027-223-4400

特集 前橋で健康長寿になろう

目次

- 介護予防で健康寿命を延ばしましょう！ 2
- 運動 「痛み」と「筋力低下」を予防し、活動的な生活を 3
- 栄養 ささまざまな食品を食べて健康長寿を目指そう！ 4
- 口腔 オーラルフレイル予防で健康な毎日へ 5
- 基本チェックリスト 6
- 地域包括支援センターについて 7
- イベント情報 8

「平均寿命 県内男性1位・女性2位 長寿のまち前橋」



2016年の群馬県の平均寿命と健康寿命

厚生労働省が4月に公表した2015年市区町村別生命表では、前橋市は男性が81.1歳で県内第1位、女性は87.5歳で県内第2位となりました。これは大変喜ばしいことですが、近年では、平均寿命とあわせて健康寿命の長さが重要視されています。健康寿命とは「日常生活で支援や介護を要しない、自立して生活できる期間」のことです。日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、健康寿命は左のグラフのように平均寿命より約10年短いのが現状です。健康寿命を延ばすためには積極的に「介護予防」に取り組むことが大切です。この特集は、運動や栄養、口腔ケアなど介護予防の基本となる知識やアドバイスを掲載しました。健康で活動的な毎日を送るために、介護予防の取り組みを始めましょう。

介護予防で健康寿命を延ばしましょう！

介護予防の合言葉は
「動いて食べて磨いて元気！」

元気！

動いて

運動：痛みがなく転倒しにくいからだをつくる

食べて

栄養：体力維持・からだづくりのための栄養をとる

磨いて

口腔：しっかり嚙んで飲み込める口の健康を保つ

前橋市ではこの合言葉にあわせて、「ピンシャン！元気体操」とともに、「バランスよく食べる歌」や「お口アップ体操」などを市民の皆さんに広く周知し、地域のサロン、グループの活動や、普段の生活の中で気軽に介護予防に取り組めるよう工夫しています。今号では、「動いて＝運動」「食べて＝栄養」「磨いて＝口腔」のポイントについてまとめました。基本チェックリスト（P6）で「運動」「栄養」「口腔」その他の生活機能について低下がみられる項目がないか確認し、生活の中で介護予防を実践しましょう。

介護予防に
ワン
プラス1

好奇心を持って外出しましょう ～ところが動けばからだも動く～



いきいきサロン川原

なんとなく気持ちが落ち込む日が続いていませんか？外出せず家にいることが多くなると、周囲への関心が薄れ脳への刺激も少なくなり、こころの病気や認知症のリスクが高まります。不安や悩み事がある中でも、日常での些細な出来事や季節の変化など嬉しいことや楽しいことに目を向け、外出の機会を増やしましょう。

当てはまる項目があったらぜひ早めに相談を

- 外出する気持ちになれない
- 意欲がでない
- もの忘れが増えた
- 気分が落ち込む
- 心配事があり眠れない

教室案内

基本チェックリスト（P6）で介護予防が必要となる目安に該当した方や、要支援の認定を受けている方が対象です。

脳活教室（通所型サービスC）

生活習慣を見直し、活動的な生活を身につけ、こころと脳を元気にするための教室です。「物忘れが気になる」「閉じこもりがち」「なんとなく気持ちが落ち込む」方にオススメです。

日時：毎週火曜日 13：30～15：30

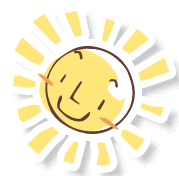
期間：3か月間（全12回）

会場：前橋市総合福祉会館（送迎なし）

お問い合わせ
長寿包括ケア課
☎898-6133

「介護予防」は、活動的で生きがいのある生活や人生を送るために、こころとからだの健康寿命を延ばす取り組みです。介護予防には、特に「運動」「栄養」「口腔」の3本柱が重要とされており、前橋市でも「動いて食べて磨いて元気！」を合言葉に、介護予防を推進しています。

運動

『痛み』と『筋力低下』を予防し、
活動的な生活を

『運動』とは、スポーツや体操だけでなく、日常生活の動作や家事など、「からだを動かすこと」すべてをいいます。世の中が便利になるにつれてからだを動かす機会は減っていますが、健康寿命を延ばすためには、日頃から意識して運動の機会をつくるのが大切です。

ポイントは「筋力を鍛えること」と「からだをほぐすこと」

筋力が衰えると、からだを動かすのが億劫になったり、転倒しやすくなるほか、関節に負担がかかってひざ痛や腰痛などの原因にもなるため、一定の負荷をかけて筋力を鍛える「**筋カトレーニング**」はとても重要です。ただし、筋肉が疲労によって硬くなり、血が悪くなると、痛みの原因になることがあります。草むしりなど長時間同じ姿勢で作業したあと、からだがかたまり、ひざや腰が痛くなったりするのはこのためです。これを防ぐには、筋肉を伸ばして血行を改善し、からだをしなやかにする

「**ストレッチ**」がおすすめです。ぜひ準備運動・整理運動として取り入れましょう。また、ウォーキングに代表される「**有酸素運動**」は、気軽に行える全身運動であり、特に生活習慣病や認知症の予防に効果があるとして注目されています。これらを組み合わせ、バランスよく行うことが、健康寿命を延ばす効果的な運動につながります。前橋市「ピンシャン！元気体操」にも、これらの要素がすべて含まれています。



山口きみ江さん
(下細井町)

教えて！元気の秘訣 

腰痛を改善したいと思い、「歩行・動作軽やかスクール」に参加しました。教室では、ポイントを確認しながら体操を行うとともに、日頃の姿勢や動作方法についても学びました。腰に負担をかけない姿勢を意識するようになったところ、手術を勧められるほどだった腰痛がかなり改善し、日常生活が支障なく送れるようになりました。現在も週2～3回の「ピンシャン！元気体操」と、正しい姿勢を心がけて、毎日元気に過ごしています。

教室案内

基本チェックリスト（P6）で介護予防が必要となる目安に該当した方や、要支援の認定を受けている方が対象です。

歩行・動作軽やかスクール（通所型サービスC）

関節の痛みや筋力低下を予防し、日常生活の動作を楽にするための運動を行います。理学療法士などの専門職が個別にアドバイスをし、自宅でも効果的に運動が継続できるよう支援します。

日時：毎週木曜日 13:30～15:30

期間：3か月間（全12回）

会場：前橋市総合福祉会館（送迎なし）

ひざ腰らくらく教室（通所型サービスC）

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師が講義や一人ひとりに合わせた実技指導を行います。自宅で実践できる運動方法や関節痛の予防を学びます。

日時：毎週水曜日 13:30～15:30

期間：3か月間（全12回）

会場：群馬県柔道整復師会館（送迎なし）



お問い合わせ
長寿包括ケア課 ☎898-6133

栄養

さまざまな食品を食べて健康長寿を目指そう！

健康長寿を目指すには、からだの機能や筋肉を維持するために、さまざまな食品から栄養素を補うことが大切です。「さあにぎやかにいただく」※1の10食品群のうち1日7品目（7点）以上※2をとるようにしましょう。

※1 出典：熊谷修ほか「日本公衆衛生雑誌」2002；50；1117-1124 「さあにぎやかにいただく」の語呂合わせはロコモチャレンジ推進協会による
 ※2 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策定委員会

「さあにぎやかにいただく」確認の仕方

1日の食事で食べたものの食品群に○をつけ、○=1点として数えます。少しでも料理の中に入っていたら○=1点とします。

目標は1日7品目（7点）以上

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜	海藻	芋	卵	大豆製品	果物
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

「食事の基本」

「さあにぎやかにいただく」の食品は、主に主菜・副菜（おかず）の材料になります。主食（ごはん・パン・麺類）と組み合わせてバランスをととのえ、牛乳・乳製品、果物は食事の時や間食でとりましょう。

1食の中で主食、主菜、副菜を



教えて！元気の秘訣



加藤きよみさん
104歳（上新田町）

元気の秘訣について、ご本人とご家族からお話を伺いました。

現在は介護施設で生活されていて、入居されている方とのおしゃべりや外泊時に食べるお嫁さんの手料理を楽しみに過ごされています。

若い頃から食べ物の好き嫌いはなく何でも食べ、外泊時にはお酒もたしなむ加藤さん。特に肉料理がお好きで、ご自分で料理をしていた頃は皮から作る餃子やルーから作るカレーを家族にふるまっていたそうです。

「さあにぎやかにいただく」の食材について尋ねたところ、どの食材も昔も今もよく食べているとのことでした。

さまざまな食材を組み合わせることに加え、若い頃に自転車通勤や趣味の社交ダンスで培った体力や、今でも息子さんの運転する車でドライブを楽しむ好奇心も元気の源となっているようです。

教室案内

『からだ健やか昼食会』

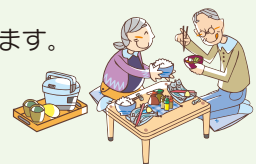
65歳以上の方が対象です

食べる食品が限られやすいひとり暮らしや65歳以上世帯の方を対象に昼食会をしています。

会場：市内公民館（毎回会場を変えて12月・2月に実施）

時間：11：00～13：30

教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」で確認のうえ、お申し込みください。



口腔 オーラルフレイル予防で健康な毎日へ

口は、食べ物を噛む、飲み込む、会話をする、表情をつくるなど、生きていくうえで欠かせない役割を担っています。口が健康であることは、口腔内だけでなく、全身の健康増進に繋がります。80歳で20本の歯を残す「8020運動」の達成者が5割を超えた今、歯の本数のみでなく、それに加えて口の働きを維持することが重要とされています。加齢とともに現れる口や歯の機能低下を早いうちから見過ごさず、適切に対処をして健康寿命の延伸を目指しましょう。

『オーラルフレイル』 = 口の虚弱（口の働きの衰え）

以下のような症状はありませんか？

ささいな
トラブル

- 噛みにくい食べ物が増えた
- 食べこぼしやむせが増えた
- 滑舌が悪いと感じる

放置すると

食品の偏りや食欲の低下

さらに 進行すると

低栄養・筋力の低下…要介護状態へ

口周りのささいなトラブルを放置すると、噛む力や舌の動きが悪くなり、食べるものが制限されることで食欲の低下へと繋がります。食欲が低下すると低栄養や全身の筋力低下を招き、要介護状態となるリスクが高まりま

す。全身の機能低下と口は関係ないと思われがちですが、いつまでも健康な生活を送るためには、口に関心を持ち早いうちからオーラルフレイルの予防に取り組むことが大切です。

予防のためには『口腔ケア』

口腔清掃

- ⇒口腔内の清潔を保つためのケア
- ◇うがい・歯磨き・義歯の清掃・舌の清掃
- ◇定期的な歯科受診



機能トレーニング

- ⇒口腔機能を維持・向上させるためのケア
- ◇口周りの体操 ◇パタカラ発音練習
- ◇会話をする、歌う 等



教えて！元気の秘訣



荻野カツ子さん
(粕川町)

昨年、気持ちの落ち込みがあり、なんとなく億劫な日が続いていた時に、友人に誘われて老人福祉センターに通うようになりました。今は、週2回のピンシャン！元気体操とカラオケ、何より人と会って話すことが楽しみ

です。口を動かすことが良いと聞き、家では毎朝、五十音をはっきり言う体操を3回と、天気の良い日は1時間くらい歩いています。ほとんど自分の歯なのでよく噛めますが、定期受診を続けて、このまま自分の歯で噛んでいられるようにしたいと思います。

口周りの体操

※ピンシャン！お口アップ体操より抜粋



☆目を閉じて「いー」「うー」の口
⇒唇や口周りの筋肉を鍛えることにより、食べこぼしの防止、表情が豊かになるなどの効果があります。



☆舌を前に出す・引っ込める
⇒舌の動きがスムーズになり、唾液の分泌や、はっきりとした発音に繋がります。

教室案内 『噛む力をはぐくむ教室』

65歳以上の方が対象です

口腔ケア・調理の実習を通して噛む力を身につける教室です。
会場：市内公民館（毎回会場を変えて10・11・1・3月に実施）
時間：10：00～13：30

各教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」で確認のうえ、お申込みください。

基本チェックリスト

1年に1度、自分の生活を振り返ってみましょう

65歳以上の方が健康で元気に生活していくための心身の機能（生活機能）をチェックするものです。要介護の原因となる生活機能の低下のサインを見逃さないように、まずは、以下のチェック表を使って、自分の日常生活を振り返ってみましょう。



■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけてみましょう

	No	質問項目	回答		介護予防が必要となる目安
生活機能全般	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	
	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	
運動	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	/5 3項目以上で該当
	7	いす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	
栄養	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	/2 2項目以上で該当
	12	BMI※が18.5未満ですか ※BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m	1. はい	0. いいえ	
口腔	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	/3 2項目以上で該当
	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	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	/2 問16に該当
	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	
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	/3 1項目以上で該当
	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ときがありますか	1. はい	0. いいえ	
1～20の合計					/20 10項目以上で該当
心身	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	/5 2項目以上で該当
	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	

※ピンク色の回答に○がついた人は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。上記の右枠の判定基準に該当する場合、P2,3の通所型サービスCを利用できます。長寿包括ケア課やお近くの地域包括支援センター（P7）にご相談ください。

「基本チェックリスト」に該当したら、 早めに相談・予防を！

基本チェックリストで「介護予防が必要となる目安」に該当したとき、生活や（からだやこころの）健康について心配なことがあるときは、早めにご相談ください。

地域包括支援センター（下記）
または長寿包括ケア課（898-6133）に相談

必要に応じて地域包括支援センターが訪問し、介護予防のためのプランをたてます

ご自身にあった介護予防の教室やサービスをご利用いただけます

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう総合的に支援するための総合相談窓口です。どなたからでも高齢者に関するご相談をお受けします。電話・来所どちらでも結構です。来所できない場合は訪問します。



名称	日常生活圏域	住所	連絡先
地域包括支援センター中央	南部・文京	大手町二丁目12-1 (前橋市役所2階)	TEL 898-6275 FAX 223-4400
地域包括支援センター中央東	若宮・城東・中川	日吉町二丁目20-14 (特別養護老人ホーム恵風園1階)	TEL 260-6815 FAX 260-6816
地域包括支援センター中央西	北部・中部	紅雲町一丁目7-13 (群馬中央病院1階)	TEL 288-0462 FAX 288-0463
地域包括支援センター南部	上川淵・下川淵	朝倉町830-1 (前橋協立病院生協会館1階)	TEL 265-1700 FAX 265-6612
地域包括支援センター桂萱	桂萱	江木町1225-1 (特別養護老人ホームやすらぎ園1階)	TEL 264-0808 FAX 269-6250
地域包括支援センター東	東	川曲町536 (特別養護老人ホームあじさい園1階)	TEL 280-5590 FAX 280-5589
地域包括支援センター西部	元総社・総社・清里	大友町三丁目22-9 (老年病研究所附属病院南)	TEL 255-3100 FAX 254-3836
地域包括支援センター南橋	南橋	関根町668 (特別養護老人ホームせきね園1階)	TEL 235-3577 FAX 235-3587
地域包括支援センター永明	永明	天川大島町三丁目705 (特別養護老人ホームえいめい1階)	TEL 290-2880 FAX 290-2881
地域包括支援センター城南	城南	上増田町600 (特別養護老人ホーム上毛の里1階)	TEL 267-9898 FAX 266-9502
地域包括支援センター東部	大胡・宮城・柏川	堀越町1658-1 (前橋市社会福祉協議会大胡支所内)	TEL 283-8655 FAX 283-2448
地域包括支援センター北部	芳賀・富士見	富士見町小沢207-1 (特別養護老人ホームサンホームふじみ1階)	TEL 288-7770 FAX 288-7745

平成30年度 健康まつり

～介護予防でつなぐ地域の力～

ご参加ください
イベント情報

身近な地域で人とのつながりを大切にし、健康づくり・介護予防を目的に「健康まつり～介護予防でつなぐ地域の力～」を開催します。昨年度まで総合福祉会館で実施していた「介護予防まつり in まえばし」をより多くの方に足を運んでいただけるイベントにするために、今年度は市内5会場の老人福祉センターで地域の介護予防サポーターと協力して実施します。毎日の生活に活かせる介護予防のヒントをたくさん盛り込んだイベントです。ぜひ、ご来場ください。

■ 日程・会場

日程	会場	住所	連絡先
平成30年11月 4日(日)	しきしま老人福祉センター	荒牧町1154-1	TEL 233-2121
平成30年11月10日(土)	ふじみ老人福祉センター・富士見公民館	富士見町田島866-1	TEL 288-6113
平成30年11月16日(金)	かすかわ老人福祉センター	粕川町前皆戸189-1	TEL 285-3801
平成30年11月18日(日)	おおとも老人福祉センター	大友町一丁目12-10	TEL 252-3077
平成30年11月30日(金)	ひろせ老人福祉センター	広瀬町二丁目16	TEL 261-0880

■ 開催時間 10:00～14:30 (開館9:30～)

■ 内 容

ピンシャン! 元気体操 実施時間11:00～・13:30～ ※すべての会場で同時間に実施	前橋市のご当地介護予防体操「ピンシャン! 元気体操」を体験できます。脳トレやお口の体操も行います。
健康チェック・健康相談	血管年齢や体脂肪、脳年齢等、健康機器で健康チェックを行います。健康や介護予防についての相談コーナーもあります。
介護予防体験 (遊び・レクリエーションなど)	脳を元気にするレクリエーションやゲームで楽しくからだや指先を動かします。
展示コーナー	前橋市の介護予防の取り組みや介護予防サポーターの地域活動を紹介します。

各会場で若干内容は異なります。詳細は各会場へお問い合わせください。

ご来場の際は公共交通機関の利用にご協力ください。

■ 入 場 料 無料

■ 問い合わせ先 各老人福祉センターまたは長寿包括ケア課 介護予防係 ☎ 898-6133



健康フェスタ in まえばし2018

「みんなで取り組む健康づくり」をテーマにしたイベントです。介護予防サポーターの活動紹介や「ピンシャン! 元気体操」、昔懐かしい遊びなど楽しみながら介護予防を体験できるブースもあります。

■ 日 時 平成30年10月28日(日)
10:00～15:00

■ 場 所 前橋プラザ元気21 (本町二丁目12-1)

■ 問い合わせ先

保健総務課総務企画係

☎ 220-5781 FAX 223-8835

