

# 広げよう 介護予防の輪

vol.13

令和5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 出かけてみよう！通いの場

～外出・交流が元気のカギ～



しきしま老人センターの様子

### 目次

- 知っていますか？「老人福祉センター」…………… 2・3
- 介護予防ニュース…………… 4
- 認知症について考えてみませんか…………… 5
- やってみよう！基本チェックリストで自己チェック … 6・7
- 包括支援センターのご案内…………… 8

本市では、高齢者にとって介護や支援が必要となる「骨折」の入院医療費が5年連続1位という実態があります。加齢とともに転倒のリスクが高まり、転倒・骨折しない身体づくりや早期からフレイル対策に取り組むことが大切です。住み慣れた街で安心して暮らし続けるためには、「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」など様々な取り組みが効果的です。

特に人との交流が減る、家に閉じこもりがち等「社会とのつながり」を失うことがフレイルの入口になると言われています。そのため、今回は社会参加のための通いの場の一つとして「老人福祉センター」について紹介します。

※「フレイル」とは加齢にともない、気力や体力などの心身の活力が低下した状態のこと。

### 後期高齢者の入院医療費 上位疾患

(令和4年度前橋市国保データベース(KDB)システム)

- 1位 骨折
- 2位 脳梗塞
- 3位 慢性腎臓病 (透析あり)
- 4位 不整脈
- 5位 統合失調症

令和4年度  
骨折にかかった  
医療費は  
**約17億円**



その名称から、自分にはまだ関係のない場所…と思っ  
ていませんか？ 高齢者の皆さんの健康づくり  
や交流の場として、さまざまな活用が可能な「老セ  
ン」についてご紹介いたします。



市内5カ所の老人福祉センター・みやぎふれあいの郷は、65歳以上の市民であれば無料で利用できる施設です。曜日によってコースが変わる無料巡回バスもあり、さまざまな地域から利用者が訪れます。「老セン」での過ごし方もそれぞれ。エアロバイクや体操などの運動で汗を流す人、入浴やマッサージ器を利用してくつろぐ人、大広間でお茶を飲みながら歓談する人…今回はしきしま老人福祉センターの様子をご紹介します。毎日実施している「ピンシャ  
ン！元気体操」は連日大盛況です。参加毎に配られるシー  
ルを集めると、景品と表彰状が贈られるので、それを励みに続けているとの声も聞かれました。



しきしま巡回バス

### 利用者の声



山路 政男さん(89歳)  
山路 美智子さん(83歳)  
ご夫婦 (西片貝町)

毎日、午前か午後に来ています。マッサージ器で体調を整えてから、夫婦で体操に参加しています。病気になったことをきっかけに、センターにある血圧計で測定し、自己管理するようになりました。こちらに来ることが元気の源です。一緒に体操している人と仲間になれました。(政男さん)

**ある1日のスケジュール**

- 9:30 来所  
血圧測定
- 9:40 マッサージ器利用
- 10:00 ピンシャ  
ン！元気体操に参加
- 11:30 帰宅



金井 清二さん(82歳)  
(下小出町)

ほぼ毎日、1年半前から利用しています。入院したことで、健康維持のために通うようになりました。老人センターを利用し始めてからとても元気になりました。職員が声を掛けてくれ、顔を合わせることが楽しみです。無料で1日過ごせますが、お金を払ってでも利用したいところです。

**ある1日のスケジュール**

- 9:30 来所  
血圧測定・機能訓練  
室で自転車など
- 11:00 入浴
- 12:00 大広間で昼食(昼食持参)
- 12:40 軽体操
- 13:00 図書室で読書
- 14:00 ピンシャ  
ン！元気体操に参加
- 14:45 ロビーで新聞
- 15:00 帰宅



機能訓練室

機能訓練室では、エアロバイクやウォーカーなどを使って運動しながら、常駐している看護師や保健師に身体のことや運動について相談をする様子も。2か月に一度、長寿包括ケア課のリハビリ専門職、管理栄養士、歯科衛生士による健康相談も行っており、普段の食生活や運動について個別でアドバイスを受けることもできます。

また、老人福祉センターではさまざまな自主クラブが活動しており、仲間との交流を楽しみながら、健康づくり・生きがいづくりに取り組んでいます。この日は、スポーツ吹矢、ハーモニカ、陶芸の3つのクラブが活動されていま



しきしまスポーツ  
ウェルネス吹矢  
第1・3火曜日 午前

スポーツ吹矢は腹式呼吸と精神統一が大切とのこと、「始めてから姿勢が良くなった」との声も。体験も大歓迎のことでした。

その他にも、各種教室や体力測定会など、趣向を凝らしたたくさんイベントを実施しており、いろいろな教室に参加するのが楽しみで通っているという人も多くいます。健康づくり、交流、趣味活動など、それぞれの目的に合わせて活用できる「老セン」。ご家族ご友人と一緒に一度訪れてみてはいかがでしょうか。



しきしまセンター  
ハーモニカクラブ  
第1・3火曜日  
午前

## 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷

■利用料 65歳以上市民 無料 (ふじみは60歳以上) ■無料巡回バスあり

| 名称   | 住所          | 電話           | 開館時間       | 休館日              |
|------|-------------|--------------|------------|------------------|
| しきしま | 荒牧町1154-1   | 027-233-2121 | 9時30分~17時  | 日曜・祝日・<br>年末年始   |
| ひろせ  | 広瀬町2-16     | 027-261-0880 |            |                  |
| おおとも | 大友町1-12-10  | 027-252-3077 | 9時30分~16時  | 土・日曜・<br>祝日・年末年始 |
| かすかわ | 粕川町前皆戸189-1 | 027-285-3801 |            |                  |
| ふじみ  | 富士見町田島866-1 | 027-288-6113 |            |                  |
| みやぎ  | 柏倉町2621     | 027-283-8633 | 10時~18時30分 | 日曜・祝日・<br>年末年始   |



しきしま老人福祉センター



問合せ：前橋市社会福祉協議会  
電話：027-237-1112  
FAX：027-219-0337

### 他にもあります！通いの場

**ピンシャン体操クラブ**  
介護予防サポーターが中心となり、「ピンシャ  
ン！元気体操」を実施

**はつらつカフェ**  
高齢者支援に関わる事業所が開催する集いの場

**認知症を語るカフェ**  
認知症の早期の気づきや認知症の方の生きがいづくり、家族の交流の場

問い合わせ：長寿包括ケア課 027-898-6133

### ふれあい・いきいきサロン

レクリエーションや談笑など誰でも気軽に参加できる集いの場

前橋市社会福祉協議会  
027-237-1112



長寿包括ケア課  
ホームページ

# 9月21日は『世界アルツハイマーデー』

～認知症について考えてみませんか～



9月は世界アルツハイマー月間です。

前橋市は「認知症について正しく理解し、誰もが安心して住み続けられる地域づくり」を目指して、様々な取り組みを行っています。

1. 認知症普及啓発イベント 9/18(月祝) 10:00～15:00  
 場所：コロンシティまえばし (日赤病院跡地)  
 問い合わせ先 TEL: 027-898-6133



## 知る

認知症スタンプラリー  
 認知症の人への対応について学びながら回ります

認知症の出張相談会  
 包括職員が相談に対応します

## 分かる

オレンジの木  
 認知症の人やその周囲の人の声を集めました

認知症川柳の  
 公募作品展示

## 体験

認知症VR体験会  
 認知症の症状をご本人の視点で体験できます

ポールウォークで健康づくり  
 要事前予約



↑チラシはこちら

予約方法：9月号の広報まえばしをご覧ください。

2. オレンジライトアップ 9/8(金)～21(木)  
 場所：日本トーターグリーンドーム前橋

認知症普及啓発のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップします。温かみのあるオレンジ色は「手助けする」という意味があります。



3. 市民課横スクリーンで啓発動画の放映  
 9/1(金)～29(金)

市民課横のデジタルサイネージにて、認知症普及啓発動画を放映します。



4. 前橋市立図書館  
 認知症特設コーナーの設置  
 8/29(火)～10/1(日)

認知症に関する書籍やポスターを掲示した特設コーナーを設置します。子ども向けの絵本もあります。



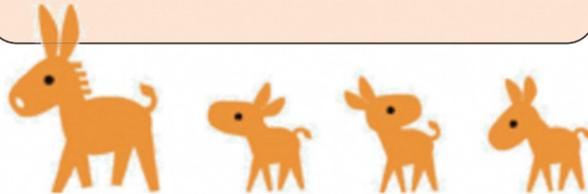
### 認知症の相談先は

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」をご活用ください。  
 詳しくは右記二次元コードより。



### 認知症サポーター募集中

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解して、認知症の人とその家族を温かい目で見守る応援者のことです。「認知症サポーター養成講座」のお申込みは長寿包括ケア課まで。小学校・中学校にも出張していますので、ご相談ください。



# 介護予防ニュース

## もしかして低栄養？



病気でもないのに体重が減ってきた  
 美味しくものを食べられなくなった  
 疲れやすくなった  
 転びやすくなった

からだを動かすために必要なエネルギーやたんぱく質が不足している状態を低栄養と言います。低栄養の状態が続くと、体力や免疫力の低下、筋力の低下を招きます。

低栄養を防ぐために、1日3食の食事で様々な食品を食べ、バランスよく栄養を取れるようにしましょう。

### 毎日の食事に負担を感じたら

- 主菜・副菜を合わせた一皿おかずで調理も食器洗いも時短
- 手間をかけずに食べられる缶詰やレトルト食品を常備
- 家族や仲間との食事で、食事の楽しみを保つ
- スーパーやコンビニのそうざいや配達弁当を利用



野菜スープに卵を落とす

### ストック食品で簡単！ちらし寿司



- ① 温めたレトルトごはんをすし酢を合わせて酢飯を作る
- ② かにかまはキッチンばさみで一口大にカット
- ③ 鮭の水煮は骨を取り除き粗くほぐす
- ④ 錦糸卵、刻みのりを飾る

## 前橋市高齢者支援配食サービス

身体の状態を考慮した食事を提供することで見守りや栄養改善を行うことを目的に、配食弁当の料金の一部を補助するサービスです。次の①～④のすべてに該当する方が対象となります。ケアマネジメントが必要となりますので、まずは担当のケアマネージャーさんや地域包括支援センターへご相談ください。

- ① 前橋市に住民登録があり、65歳以上である
- ② 要支援、要介護、事業対象者の認定を受けている
- ③ 介護保険料の滞納がない
- ④ 買い物・調理が困難かつ見守りの必要性がある高齢者世帯の方、又は、BMI18.5未満かつ半年間で2kg以上の体重減少がある方



## 介護食講習会

口腔機能の低下がみられる高齢者を在宅で介護している家族を対象に、介護食の作り方や工夫について学ぶ教室です。

- ◆実施日時：10月26日(木) 10時から
- ◆会場：総合福祉会館 調理実習室
- 申込み：9月号の広報まえばしをご確認ください。

## 食べて健康！喜寿訪問

喜寿(77歳)は、体重減少のターニングポイントです。前年度の後期高齢者健診結果より、BMIが18.5未満で今年度77歳になる方を対象に、管理栄養士等の専門職が食事や生活面のアドバイスをさせていただくために訪問事業を実施いたします。

## 大盛況！

### シニア元気アップ教室を開催しています！

歩行年齢や握力、お口の機能の測定、フレイルチェックなどから健康状態や生活習慣を確認し、フレイル予防の基礎知識や、その人に適した効果的なフレイル予防のポイントをお伝えしています。参加者からは「自分の歩き方の特徴を知ることができて、面白かった」と好評をいただいています。



- ◆実施日時：毎月第1火曜日
- ◆会場：総合福祉会館
- ◆申込：広報まえばしをご確認ください

右記の二次元コードからホームページもご覧いただけます→



年に1度の振り返り

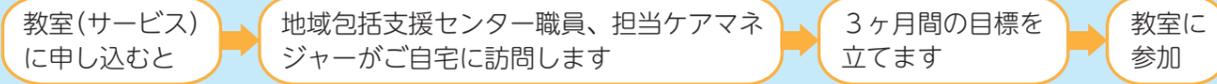
やってみよう!

# 基本チェックリストで自己チェック

## 短期集中予防サービス (集中的に身体機能・動作能力の改善を目指す教室です)

**対象者** 基本チェックリストで該当した人、要支援1・要支援2の人  
**期間** 3ヶ月間 **送迎** なし **費用** 無料  
**申し込み** お住まいの地域の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー

### 教室参加までの流れ



### 歩行・動作軽やかスクール

全身の筋力アップや関節痛の予防をおこない、歩行や立ち上がりなどの日常生活動作をスムーズにします。理学療法士が個々の身体の状態に応じた運動方法のアドバイスをいたします。「どこを鍛えているのか意識できるようになった!」「ひざの痛みがなくなった!」との声も。  
**会場**: 総合福祉会館 健康増進室 (前橋市日吉町二丁目17-10)  
**開催日時**: 毎週木曜日 13:30~15:30

### ひざ腰らくらく教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指す、柔道整復師や看護師が、一人ひとりに合わせた運動療法による痛みのケアを優しく指導します。自宅で実践できる運動方法や関節痛の予防を学ぶことができます。  
**会場**: 群馬県柔道整復師会館 (前橋市千代田町一丁目1-8)  
**開催日時**: 毎週水曜日 13:30~15:30

### わが家でピンシャン (訪問)

身体のこと、運動のこと、食事のこと、お口のこと...ご自宅で専門職が健康に関する悩みごと・困りごとの相談をお受けし、日常生活動作や生活習慣の改善に向けたアドバイスをいたします。  
**訪問頻度**: 1~4回/月  
**日時**: ご相談ください。(1回訪問あたり1時間程度)

## 通所型サービスA (1回2時間程度の教室形式のサービスです)

「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なお勧めのサービスです。

**対象者** 基本チェックリストで該当した人、要支援1・要支援2の人  
**送迎** あり (送迎の可能な範囲ありお問い合わせください)  
**申し込み** お住まいの地域の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー

### ●利用者負担のめやす (1か月)

基本チェックリストで該当した人 要支援1・2 (週1回) **1,440円** ※他 実費費用がかかります。詳細はお問い合わせください。

### ●会場

市外局番は (027)

| 生活圏  | 事業所名                   | 所在地        | 連絡先      | 生活圏 | 事業所名              | 所在地          | 連絡先      |
|------|------------------------|------------|----------|-----|-------------------|--------------|----------|
| 本庁管内 | すいらんアートデイサービス          | 文京町一丁目47-1 | 223-6312 | 永 明 | 介護予防えいめい          | 天川大島町三丁目705  | 261-8555 |
| 上川淵  | マイトレテラスあさくら            | 朝倉町830-1   | 265-3531 | 城 南 | 上毛の里いきいき元気塾       | 上増田町600      | 266-9023 |
| 桂 萱  | やすらぎ園元気塾               | 江木町1225-1  | 269-6216 | 大 胡 | 大胡いこいの家デイサービスセンター | 堀越町1658-1    | 283-8126 |
| 東    | エムダブルエス日高予防デイトレセンター大利根 | 下新田町392    | 288-0370 | 富士見 | JA群馬厚生連介護センター     | 富士見町小沢534-9  | 230-5277 |
| 元総社  | 陽光苑イキイキ長寿倶楽部           | 元総社町二丁目1-9 | 253-3310 | 富士見 | 富士見温泉通所型サービスしらかば  | 富士見町石井1569-1 | 230-5555 |
| 南 橋  | 元気になるせきね塾              | 関根町668     | 235-3566 |     |                   |              |          |

R5.7.1現在



## 基本チェックリスト

65歳以上の方が元気で生活していくための心身の機能(生活機能)を自己チェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないように、自分の日常生活を定期的にチェックし改善を試みましょう。

■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほう(点数)に○をつけてみましょう。

※ピンク色の回答に○がついた場合は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。「介護予防が必要となる目安」に該当する場合、左頁に掲載されているサービスを利用できます。前橋市長寿包括ケア課やお近くの地域包括支援センター(8頁)にご相談ください。

| No      | 質問項目                                   | 回答   |       | 点数 | 介護予防が必要となる目安 |      |
|---------|--|------|-------|----|--------------|------|
|         |  | はい   | いいえ   |    |              |      |
| 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 | 点  | 生活機能全般       |      |
| 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 |    |              |      |
| 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 | 点  | 3点以上         | 運動   |
| 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 | 点  | 2点以上         | 栄養   |
| 10      | 転倒に対する不安は大きいですか                        | 1.はい | 0.いいえ |    |              |      |
| 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 | 点  | 2点以上         | 口腔   |
| 12      | BMI※が18.5未満ですか<br>※BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m | 1.はい | 0.いいえ |    |              |      |
| 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 | 点  | 2点以上         | 外出   |
| 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 | 点  | 問16に該当       | もの忘れ |
| 16      | 週に1回以上は外出していますか                        | 0.はい | 1.いいえ |    |              |      |
| 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 | 点  | 1点以上         |      |
| 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 |    |              |      |
| 19      | 自分で電話番号を調べて、電話をかけるをしていますか              | 0.はい | 1.いいえ | 点  | 10点以上        | 総合   |
| 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 |  |      |       | 点  | 10点以上        |      |
| 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 | 点  | 2点以上         | 心身   |
| 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 |    |              |      |

手続きは地域包括支援センター(裏面8p)へ

# 地域包括支援センター

## 地域包括支援センターとは？

高齢者に関することの相談場所です。高齢者のみなさんはもちろん、そのご家族や、近所にお住まいの方もご相談いただけます。困ったことや心配ごとは、まずはお住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。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。



## ご相談には、専門職が連携を取りながら対応します

### 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。



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。



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。



地域包括支援センター中央職員

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<br>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<br>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<br>FAX 260-6816 | 地域包括支援センター南橘 (南橘)        | TEL 235-3577<br>FAX 235-3587 |
| 地域包括支援センター中央西 (北部・中部)    | TEL 288-0462<br>FAX 288-0463 | 地域包括支援センター永明 (永明)        | TEL 290-2880<br>FAX 290-2881 |
| 地域包括支援センター南部 (上川淵・下川淵)   | TEL 265-1700<br>FAX 265-6612 | 地域包括支援センター城南 (城南)        | TEL 267-9898<br>FAX 266-9502 |
| 地域包括支援センター桂萱 (桂萱)        | TEL 264-0808<br>FAX 264-0556 | 地域包括支援センター東部 (大胡・宮城・粕川)  | TEL 283-8655<br>FAX 283-2448 |
| 地域包括支援センター東 (東)          | TEL 280-5590<br>FAX 280-5589 | 地域包括支援センター北部 (芳賀・富士見)    | TEL 288-7770<br>FAX 288-7745 |

## フレイルの相談先

地域包括支援センター以外にも右記のような相談先もございます。気軽にご相談ください。

| 相談内容                              | 相談先                      | 電話番号         |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------|
| ・フレイル予防、低栄養予防<br>・地域の通いの場         | 長寿包括ケア課介護予防係 (前橋市役所)     | 027-898-6133 |
| ・後期高齢者健診に関すること<br>・糖尿病重症化、生活習慣病予防 | 国民健康保険課保健指導室 (前橋市保健センター) | 027-220-5715 |
| ・健康づくりに関すること<br>・生活習慣病予防          | 健康増進課地域保健係 (前橋市保健センター)   | 027-220-5708 |