

広げよう 介護予防の輪

vol.11

令和3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

「新しいつながり」のかたち

～ オンラインでひろがる 地域・社会のつながり ～

目次

- オンラインを活用した新しい取り組み… 2・3
- やってみよう身近な取り組み…………… 4
- 認知症について理解を深めよう…………… 5
- 通所サービスのご案内…………… 6
- 介護予防・フレイル予防教室のご案内 …… 7
- 基本チェックリスト…………… 8



下川淵公民館 オンライン「サポーター養成講座」



オンライン「ピンシャン！元気体操」

コロナ禍での人とのつながり

コロナウイルスの感染拡大で私たちの生活様式も変わりました。一日も早くこれまでの生活が取り戻せることを望みますが、まだまだ時間がかかりそうです。今回はパソコンやスマートフォンに挑戦して交流機会の確保や介護予防に取り組む、『「新しいつながり」のかたち』をテーマに特集しました。皆さんも新しいことにチャレンジしてつながってみませんか。

リハビリ専門職と体操クラブをつなぐ オンライン運動講座

介護予防サポーターが担い手となって体操を行う「ピンシャン体操クラブ」の支援の一環として、オンラインでの体操講座を行っています。「よつばクラブ」では、市から委託を受けている前橋地域リハビリテーション広域支援センターが会場の通信機器の設定を行い、当日はセンターと会場をつないで、体操の指導や質疑応答を行いました。会場では笑いや活発な意見交換が見られるなど、リラックスして参加されていたのが印象的でした。



自宅から気軽に参加 オンライン筋トレ教室

Web会議システムを利用したオンラインでの筋トレ教室を開催しました。初めてのオンライン参加の方も、最後までご自宅からフレイル予防の講話や筋トレの実技を受講していただくことができました。



受講者の声
木村キミ代さん
初のオンライン参加でした。知識が無く、始めるときは大変でしたが、自宅で行えるのは手軽でやってみると楽しく、この教室の参加をきっかけにコロナワクチン接種もオンラインで挑戦し、予約ができました。

「ピンシャン!元気体操」 ライブ配信が始まりました!

前橋市総合福祉会館で実施している「ピンシャン!元気体操教室」のオンライン配信を、7月から開始。パソコンやスマートフォン等からご自宅でも参加が可能に。詳しくは長寿包括ケア課(☎027-898-6133)まで。



動画でさまざまな運動に挑戦

前橋市の公式YouTubeでは、「ピンシャン!元気体操」を始め、筋トレ上級編や、ひざ痛腰痛予防の運動などを動画でご紹介しています。「下新田南ピンシャンクラブ」では、動画をスクリーンに映すことで、講師がいなくてもいろいろな種目に取り組むことができ、皆さん楽しんで運動されていました。

「二次元コード(QRコード)」を読み取って動画視聴やアプリにチャレンジ!

【Androidの場合】(例)

- ① Googleアプリを開く
- ② Googleカメラを開く
- ③ QRコードにピントを合わせる
- ④ 真ん中に表示されるURLをタップ

【iPhoneの場合】(例)

- ① カメラアプリを開く
- ② QRコードにピントを合わせる
- ③ 上のURLをタップ

まえばしウォーキングマップ
市内23地区のおすすめのウォーキングコースをご紹介します。

ピンシャン!元気体操
筋トレ上級編や、ひざ痛腰痛予防の運動の動画も見られます。

※閲覧無料ですが通信費がかかります。wi-fi環境での視聴をおすすめします。

※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です

介護予防サポーター養成研修をライブ配信 4会場で「サテライト開催」

コロナ禍で、研修会等の定員を制限せざるを得ない状況が続いています。ですが、介護予防の取り組みはますます重要となるため、できるだけ多くの方にサポーター養成研修を受講していただけるよう、総合福祉会館(本会場)での研修をライブ配信し、地域の公民館等で視聴していただく「サテライト開催」を行いました。

「サテライト」とは?

「本拠地から離れた位置」を意味する言葉です。スポーツの試合やコンサートの生中継を街頭や劇場のスクリーンで観る「ライブビューイング」のように、本会場以外の場から参加することで、より近場で、より少人数で集まれるメリットがあります。

下川淵地区は、介護予防サポーターの登録人数が市内で最も多く、「ピンシャン!元気体操」の普及など積極的に活動し介護予防への関心が特に高い地区です。今年度は民生委員さんや自治会長さんからも、介護予防サポーター養成研修受講を希望する声が多数あったため、より参加しやすい下川淵公民館に集まり、27名に受講していただきました。



下川淵地区



下川淵地区連合会長
笹岡好和さん

自分自身のためにも介護予防について知っておきたいと身近な公民館で開催されたこの講座に参加しました。下川淵地区は、自治会と民生委員が連携して介護予防サポーターの活動を支援しています。

昭和町三丁目

前橋市社会福祉協議会協力のもと、飛石神社社務所からオンラインで養成研修に参加していただきました。



受講者の声

- 参加者が多い研修では講師が遠くなってしまうことがあるが、ビデオ通話だと講師を間近で見ることができ、講義内容が頭に入ってきやすかった。また、少人数で受講できるため、感染対策が行いやすく、リラックスして参加できた。
- ビデオ通話での研修は、すごく便利だと思った。対面と比べると音声の質が劣る部分もあるが、感染症拡大状況下では必要な工夫だと思う。また、遠い場所で行われる研修もビデオ通話なら気軽に参加できるので、ぜひ広く活用されてほしい。

下小出町

15名もの申込希望がありましたが、地域の役員の会議と日程が重なってしまったため、前橋地域リハビリテーション広域支援センターの協力により、後日、当日の様子を録画した動画を視聴しました。



オンラインを活用した新しい取り組み
三密を避けて、身近な会場や自宅から、他の人とつながる機会をつくるため、さまざまな取り組みが始まっています。

認知症について理解を深めよう — 9月は世界アルツハイマー月間です —

2025年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると予想されています。認知症は誰もがなり得るものとして、ご家族や身近な人になる可能性を含め、決して他人事ではありません。認知症について正しく理解し、安心して住み続けられる町づくりを目指して前橋市では様々な取り組みを行っています。そして9月21日は『世界アルツハイマーデー』です。認知症について正しい知識をもち、自分事として考えてみませんか。



🐰 認知症サポーターとは

認知症の人とその家族の『応援者』です。生命保険会社や薬局、金融機関など地域で働く方々や、小学5・6年生を対象に認知症こどもサポーターの養成も行っています。地域で生活する人たちに正しい知識をもってもらい、安心して住み続けられる町づくりを目指しています。



養成講座の受講の様子

— 受講した方からの感想 — (原文のまま掲載)

おとな

- 否定ではなく認めて接してあげたいと思います。
- 正しい対応をしてあげられる為に、講演などに参加していきたいと思えます。
- 全く知識がなかったので認知症のことを学ぶことができ、よかったです。
- 1人で悩みを抱え込まずにいられる社会であるといいと思います。



こども

- にん知症の人にやさしく、えがおでゆっくりおしえたり、やさしくしたい。
- 認知症の方への接し方がわかったし、病気のこともわかってよかったです。
- 認知症の人に関わらず、色々な人に優しくしてあげたいと思いました。そうすることで、心の広い人間になって、認知症の人にも優しく接することができると思いました。

認知症サポーターカード



養成講座の受講をされた方にお渡ししています。

🐰 認知症の相談は…

群馬県認知症疾患医療センターや認知症の相談ができる医療機関があります。また、認知症に関する相談窓口や電話相談があります。認知症の進行に応じた対応方法やサービスを紹介する「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。

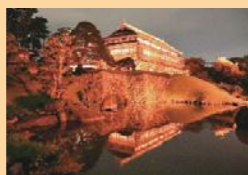


前橋市 認知症ケアパス 検索

🐰 イベントに参加しましょう

臨江閣オレンジライトアップ

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。オレンジには『手助けする』という意味をもつといわれています。
期間：9月19日(日)～9月24日(金)



前橋市立図書館 認知症特設コーナーの設置

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。
期間：8月31日(火)～9月26日(日)

認知症普及啓発講演会『それってもの忘れ？それともMCI?』

— 認知症を正しく知ってあなたらしく人生を送ろう —
県内在住の方を対象に、もの忘れと軽度認知障害をテーマに講演会を行います。詳しくは、広報まえばし9月号をご確認ください。
開催日時：9月20日(月・祝) 13:30～15:30

デジタルサイネージで啓発動画の放映

市役所1階総合案内横・東京電力パワーグリッド前の2か所にて、あかぎ団による認知症普及啓発動画を放映します。
期間：9月1日(火)～9月30日(木)

やってみよう身近な取り組み

コロナ禍で、いろいろな活動が制限される中、さまざまな工夫をして健康づくりや交流を行う人が増えています。



オンラインで スマホ講座開催しています

前橋市では、スマートフォンの使い方やWeb会議システムの体験などの各種講座を実施しています。先日は介護予防サポーターを対象とした体験会を開催。初めてWeb会議システムを使う方がほとんどでしたが、アンケートでは8割以上の方が「わかりやすかった」と回答していました。今後も各公民館等で130以上のスマホ講座が予定されています。(詳細は公民館報に掲載予定) この機会にぜひご参加ください。



オンラインで アプリを使って健康づくり

健康づくりに役立つ無料アプリ※がリリースされています。二次元コードからダウンロードできます。アプリについての詳細は各ホームページを検索してください。(※通信費別途)

ジューウォーク プラス G-WALK + (群馬県公式アプリ)



健康づくりの取り組みに応じてポイントが貯まります。歩数の自動記録、エクササイズ動画の視聴、バーチャルウォーキングの体験等ができます。

Android版 iOS版

オンライン通いの場 (国立長寿医療研究センター)



「おさんぽ支援」や「自宅でできる体操」、適切な運動や活動を行うためのフローチャート、運動・活動メニュー等も閲覧できます。

Android版 iOS版

屋外で 新しい生活様式での健康づくり ～ピンシャン元気ひろば～

「ピンシャン元気ひろば」は、三密を避け、短時間・少人数での集まりを支援する、コロナ禍での新しい取り組みです。介護予防サポーターが担い手となり、ウォーキング・ラジオ体操・「ピンシャン！元気体操」のいずれかまたは組合せで1回15分以上運動していただくことが登録条件。その第1号「大利根町シルバークラブ」では、公園に集まってラジオ体操を行ったあと、個人の体力に合わせて歩くコースを選び、ウォーキングを行っています。感染予防対策を徹底して、交流機会を継続する工夫が各地で始まっています。



自宅で 「ピンシャン！元気体操」CDお送りします

ご自宅でも「ピンシャン！元気体操」に取り組めるよう、指導音声付CDを希望者にお送りしています。(R4.3.31まで)

対象：65歳以上の市民 (1世帯1枚)

費用：送料実費 (ゆうメール着払い201円)

申込：長寿包括ケア課まで電話でお申込みください。

(☎027-898-6133 土日祝除く)



地域包括支援センター 介護予防・フレイル予防教室の案内

地域包括支援センター

地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう総合的に支援するための相談窓口です。お気軽にご相談ください。

名称 (担当地域)	連絡先	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桂萱 (桂萱)	TEL 264-0808 FAX 264-0556	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東 (東)	TEL 280-5590 FAX 280-5589	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中央西 (北部・中部)	TEL 288-0462 FAX 288-0463	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東部 (大胡・宮城・粕川)	TEL 283-8655 FAX 283-2448
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南橋 (南橋)	TEL 235-3577 FAX 235-3587	地域包括支援センター北部 (芳賀・富士見)	TEL 288-7770 FAX 288-7745

介護予防のための教室や体操に参加しましょう

■老人福祉センター・みやぎふれあいの郷

しきしま老人福祉センター	荒牧町1154-1	TEL : 233-2121
ひろせ老人福祉センター	広瀬町二丁目16	TEL : 261-0880
おおとも老人福祉センター	大友町一丁目12-10	TEL : 252-3077
かすかわ老人福祉センター	粕川町前皆戸189-1	TEL : 285-3801
ふじみ老人福祉センター	富士見町田島866-1	TEL : 288-6113
みやぎふれあいの郷	柏倉町2621	TEL : 283-8633

市内5カ所の老人福祉センター・みやぎふれあいの郷は、高齢者の健康増進・教養の向上及びレクリエーションのための施設です。また、「ピンシャン！元気体操教室」を毎日開催しています。開館日時・詳細は各会場にお問い合わせください。

利用料：65歳以上無料

■前橋市社会福祉協議会
☎027-237-1112 FAX 027-219-0337

■介護予防・フレイル予防教室

アクティブライフ講座 健康長寿を目指して、活動的な生活のきっかけ作りをします	ひざ痛予防教室 ひざの痛みを予防するための生活の工夫や運動方法を学びます	筋トレ教室 ストレッチ、筋力・バランストレーニング等を行う教室です
脳力アップチャレンジ 運動習慣を身につけ、脳の健康を保つ秘訣を学びます	噛む力をはぐくむ教室 全身の衰えの原因となるオーラルフレイル(お口の衰え)を予防します	介護食講習会 介護食の作り方や工夫についての講話と実演(試食なし)

地域の交流の場・集いの場に気軽にお出かけください

認知症を語るカフェ 認知症の人やそのご家族、地域の人、専門家と情報を共有し、お互いに理解し合う通いの場です	前橋市はつらつカフェ 地域の枠を超えた交流の場として、高齢者支援に関わる事業所が開催する集いの場です
---	--

各教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」で確認の上、お申し込みください。

問い合わせ先：長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133 FAX 027-223-4400

フレイル予防のための 通所サービスのご案内

基本チェックリスト(裏表紙P8)で「**介護予防が必要となる目安**」に該当した方におすすめします

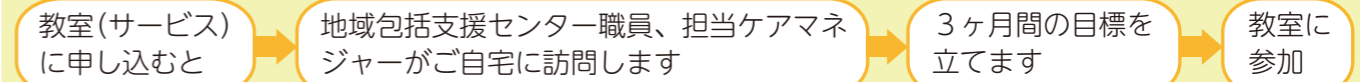
短期集中予防サービス (集中的に身体機能・動作能力の改善を目指す教室です)

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を行います。「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し、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行います。

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方に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

生活圏域	事業所名	所在地	連絡先	生活圏域	事業所名	所在地	連絡先
上川淵	マイトレテラスあさくら	朝倉町830-1	265-3531	永明	介護予防えいめい	天川大島町三丁目705	261-8555
桂萱	やすらぎ園元気塾	江木町1225-1	269-6216	城南	上毛の里いきいき元気塾	上増田町600	266-9023
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	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
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	J A群馬厚生連介護センター	富士見町小沢534-9	230-5277
南橋	元気になるせきね塾	関根町668	235-3566				R3.7未現在



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、6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（7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	
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			
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	点	2点以上	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			
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	点	2点以上	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			
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	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			
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	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言われますか	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	点	10点以上	総合
1～20の合計						
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			
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	点	2点以上	こころ