

広げよう 介護予防の輪

vol.12

令和4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 地域で支える認知症

～あなたは知っていますか？前橋市の取り組み～



オレンジは認知症支援のテーマカラーです。温かさを感じ、「手助けします」という意味を持つとされています。



認知症を語るカフェ(P3)



オレンジパートナーまえばし(P2)

目次

- 認知症を地域で支える前橋市の取り組み…………… 2・3
- 認知症について理解を深めよう…………… 4
- 介護予防ニュース…………… 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案内…………… 7
- 基本チェックリスト…………… 8



インスタアカウントを 開設しました！

長寿包括ケア課のInstagramアカウント『前橋市GO!長寿ぐらむ【公式】』を開設しました。事業や関係機関の紹介、イベント情報などの発信をしていきますので、ぜひフォローしてご活用ください。



MAEBASHI.CHOUJU

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、認知機能の低下を含む「フレイル」の進行が危惧されています。

2025年には、700万人をこえると言われていた認知症。前橋市では、認知症の方やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、各地でさまざまな取り組みが行われています。誰もが認知症の正しい知識を持ち、認知症の方やご家族の「応援者」になれるよう『認知症サポーター養成講座』が開催されており、さらに、認知症の方やご家族、市民である認知症サポーター、多職種の職域サポーターを加えて、近隣チームによる早期支援が行えるよう『チームオレンジ』の立ち上げにも力を入れています。

認知症に関する本市の取り組みや健康長寿を目指す介護予防事業等をご紹介します。

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

認知症を語るカフェ

認知症の方やその家族はもちろん、地域住民、介護や福祉などの専門家など誰でも気軽に集える場所です。認知症について知る、学ぶ、考えることのできる場所です。

認知症を語るカフェはこのよう方が来ています

- 「認知症の不安な気持ちを専門家に聞いてもらいたい」
- 「同じ病気をもつ家族の方の話をきいてみたい」
- 「認知症の対応や支援について知りたい」など



認知症本人ミーティング

～もの忘れがちょっと気になる人の会～

認知症と診断された方向士が集まってお話をする場所です。認知症本人だからこその気づきや意見を語り合いませんか？

本人ミーティングはこのよう方が来ています

- 「同じ病気や立場の仲間と話がしたい」
- 「一緒に趣味を楽しむ場所をつくりたい」
- 「もの忘れがあっても楽しく生活を送りたい」など



はつらつカフェ

地域の枠を超えた交流の場で、閉じこもり予防や認知症支援等を目的とした集いの場です。それぞれのカフェで工夫を凝らした内容を企画しています。開催場所や開催日時の詳細は、前橋市ホームページをご覧ください。各連絡先へお問い合わせください。



圏域	カフェ名称	会場	連絡先(電話)
中部	街なか はつらつウォーキング会	中央イベント広場、前橋テルサ4階第3研修室、5階カルチャー1	235-6283
中川	サロン講座・よるす保健室	NPO法人オーマイダーリンサロン	090-2404-0575
	愛(まな)カフェ	ケアホーム愛(まな)の家 交流室	225-2311
城東	お茶のみカフェ	前橋協立診療所	231-6060
上川淵	お茶のみ保健室	広瀬第2県営住宅72-A 1階 地域開放スペース	289-4311
芳賀	ほのぼの教室	ほのぼの荘ユニット2階会議室	269-1100
	D-カフェみつまた	グループホーム・小規模多機能ホームみつまた	289-3322
桂萱	明風園サロンほるか	特別養護老人ホーム明風園	269-4380
	はつらつカフェ えくぼちゃん	デイサービス 一久	289-3548
	なないろカフェ	赤城病院 作業療法棟2階	269-1161
東	あすま荘いきいきカフェ	済生会前橋病院 7階レストラン	254-0108
	お茶のみ保健室あすま	お茶のみ保健室あすま	265-3531
元総社	想い出ときめき倶楽部	うしいけ内科クリニック1階「○(えん)むすび」	212-1780
	ひまわりカフェ	旧ひまわり保育園	255-3100
総社	前橋市はつらつカフェ 総社地区	総社公民館	254-1400
	平日HONMAYAでお楽しみ講座	旧本間屋酒造	090-5205-4244
清里	前橋市はつらつカフェ 清里地区	清里公民館	254-1400
	前橋市はつらつカフェ 清里荘	清里荘 1階デイルーム	254-1400
南橋	マル工業局はつらつカフェ 川原店	マル工業局川原店内	230-8000
城南	ほほえみ会	特別養護老人ホームすみれ荘 会議室	268-5565
	Jカフェ	上毛の里デイサービスセンター	266-9059
大胡	はつらつカフェ大胡	個人宅	285-4711
	はつらつカフェ朝日台	個人宅	285-4711
宮城	マル工業局はつらつカフェ 大胡	マルエドドラッグ大胡店内「マルエカフェ」	090-3428-6465
	あゆみの里 わくわく広場	JA前橋市 宮城支所 東側施設	280-2323
粕川	はつらつカフェ込皆戸	マリアの宣教者フランシスコ修道会	285-4711
	はつらつカフェ田面	つなぎ手事務局	285-4711
富士見	サンサンふじみカフェ	ふじみ第2デイサービスセンター	288-8221
	きらきら星辰カフェ	小規模多機能ホーム星辰の家 リハビリ室	212-8800

認知症支援に関する問い合わせ先

長寿包括ケア課 介護予防係 Tel.027-898-6133 FAX.027-223-4400

認知症を地域で支える前橋市の取り組み

認知症サポーター

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、生命保険会社や郵便局、金融機関など地域で働く方々や、小中学生にも養成講座を行っており、オンラインでも開催しています。



オレンジパートナーまえばし (チームオレンジ)

「ステップアップ講座」を修了した認知症サポーター(オレンジパートナー)が中心となって、認知症の方と一緒にチームを組みながら、認知症の方や家族に対する支援等を行う取り組みが「オレンジパートナーまえばし(チームオレンジ)」です。令和4年度からオレンジパートナーの養成を開始し、本格的な活動に向けて、現在様々な普及啓発活動を行っています。

オレンジパートナーまえばしの活動

- 市主催認知症サポーター養成講座



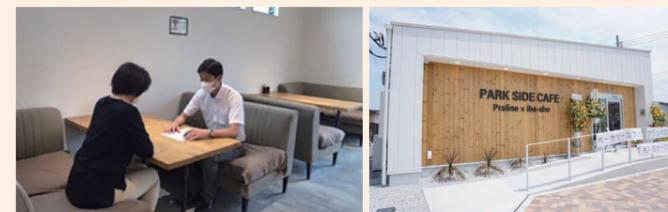
グループワークでのファシリテーター

- イベントでのPR活動(コロンフェスタの様子)



輪投げとプレスレット作りのイベントを開催

認知症伴走型支援



認知症伴走型支援とは、介護施設等の専門職が、地域に相談拠点を設け、認知症の方やその家族を継続的に支援していく取り組みです。

前橋市では、コロンシティまえばし(日赤病院跡地)のパークサイドカフェ内に「iba-sho(いばしょ)」が設置されました。ベーカリーも併設されたおしゃれな空間です。「カフェにお茶に行く感じで、認知症のことや介護のちょっとした困りごとを気軽に相談して欲しいです。」(NPO法人三和会理事長 三俣さん談)

開催日 毎週月・水・金曜日 10:00～15:00 (祝日を除く)

場所 朝日町三丁目21-11-2

らんとも RUN伴ぐんま

「RUN伴」とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の方もそうでない人もみんなでタスキを繋いで日本を縦断するプロジェクト。その地域版「RUN伴ぐんま」は、認知症への理解を深め、支援の輪を広げるため、群馬県内でタスキリレーを始めとした啓発活動を行っています。



介護予防ニュース

栄養成分表示を活用してフレイル予防！

包装容器に入れられた加工品などには、原則として栄養成分表示が義務付けられていて、その食品をとることによって、どの栄養素がどのくらい摂取できるかわかります。スーパーなどで販売されている弁当や惣菜にも表示されていますので、エネルギーやたんぱく質など気になる栄養素を確認して、フレイル（虚弱）を予防するための参考にしましょう。単位は〇〇gや1袋などといったように様々なので、単位の確認もしましょう。

高血圧予防のために塩分はなるべく控えよう

筋肉維持のためにたんぱく質の確認をしよう



栄養成分表示	
1食 (200g)あたり	
エネルギー	〇〇〇 kcal
たんぱく質	〇.〇 g
脂質	〇.〇 g
炭水化物	〇〇.〇 g
食塩相当量	〇.〇 g

・エネルギー
・たんぱく質
・脂質
・炭水化物
・食塩相当量は必須
その他の栄養素は任意で記載することになっています

お口の健康から始まる介護予防

健康寿命を延ばすためには、定期的に歯科検診を受けることが重要視され、最近では歯科検診の義務化も検討されています。毎日の歯磨きと歯科定期受診で口の中を清潔に保ち、虫歯や歯周病を予防しましょう。また、口のささいな衰え（食べこぼし、むせ、滑舌の低下など）は「オーラルフレイル」と呼ばれます。こうした兆候が現れたら、早めに歯科で相談するか、口腔機能トレーニングを行い、口周りの筋力を維持することが大切です。

口腔体操やってみよう！

お口アップ体操 前橋市 検索

噛みごたえのある食品を積極的にとり、噛む力を鍛えましょう！



舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう！



正しい歯磨きを行い、定期的に検診を受けて虫歯や歯周病を防ぎましょう！

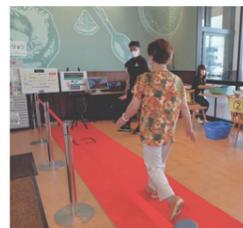


介護予防サポーター養成研修（初級編）を開催しました！

介護予防サポーターは地域で介護予防を実践するボランティアです。今年度の養成研修も、総合福祉会館（本会場）からのライブ配信を地域の公民館等で視聴していただく「サテライト形式」で開催しました。下川淵公民館、東公民館、大胡公民館、総社町植野公民館にご協力いただき、73名が初級研修を受講されました。



歩行年齢測定会を開催しました！



7月2日（土）コロンシティフェスタで、フレッセイ朝日町店のイトインスペースをお借りし、NECのご協力のもと、歩行の速さや姿勢などを測定する「歩行年齢測定会」を開催しました。歩行は全身の健康状態を反映する重要な指標として注目されており、参加者の皆さんは楽しみながらもフレイルチェックや歩行測定の結果に熱心に耳を傾けていました。

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～



9月21日は『世界アルツハイマーデー』です。認知症は誰もがなり得るものであり、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、だれもが安心して住み続けられる街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。いつまでも自分らしく生きていくために、自分事として考えてみませんか。

● 認知症こどもサポーター

小学5・6年生を対象に、認知症こどもサポーターの養成を行っています。認知症の方を温かく地域で見守ることができるように、『自分だったらどうするかな?』と考えてもらいながら、認知症についての正しい知識を身につけてもらいます。



…受講した方からの感想（原文のまま掲載）…

- ・がんばって事実を分かってもらうことが大事だと思っていたので、この話を聞いて、お年寄りの気持ちを分かちあげてから行動することが大事だと分かった。
- ・認知症でもそうでない人を分けなくてみんな同じ気持ちをもってかかわることが大事。
- ・子どもサポートなんているのかな、デイサービスがあるからいいじゃんと思っていましたが認知症の方々に近い所にいる私たちが手を差し伸べるべきなんだということが分かり、できることがあるならやらなきゃなという考えに変わりました。

● イベントに参加しませんか

認知症普及啓発講演会

「認知症～私の見えている世界 あなたの見えている世界～」

講演会のオンライン生配信を行います。認知症の方の見えている世界を知る講演や、認知症をテーマにトークディスカッションを行います。

開催日時：9月17日（土）13：30～15：30

第一部：講演『認知症世界の歩き方』

第二部：トークディスカッション

『認知症とともに笑顔で、また一歩』

お申し込みは9月12日（月）まで、右記二次元コードから。



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30日（火）

～10月2日（日）



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（木）

～9月30日（金）

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。

オレンジは『手助けする』という意味を持つと言われています。

期間：9月20日（火）

～9月22日（木）



● 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。

前橋市 認知症ケアパス 検索



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

■ピンシャン！元気体操教室

会場：総合福祉会館 2階 健康増進室（日吉町二丁目17-10）
時間：月～金曜日 ①9：30～ ②10：45～
月・金曜日のみ ③13：30～
※事前予約が必要です。詳細は長寿包括ケア課まで。

●自宅にいても参加できる！オンライン配信

火・金曜日の9:30からの体操をオンライン配信しています。パソコンやスマートフォン等からご自宅でも参加できます。詳細は長寿包括ケア課まで。

●YouTubeでも視聴できます！

「ピンシャン！元気体操」をYouTubeで配信しています。その他にもひざ痛・腰痛の方向けの体操や筋トレ等も配信しています。視聴は右記の二次元コードから、またはインターネットで「前橋市 ピンシャン」と検索。



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

■老人福祉センター・ みやぎふれあいの郷のご案内

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、「ピンシャン体操教室」を開催しています。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
(ふじみ老人福祉センターは60歳以上)

問い合わせ先：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	からだ健やか栄養教室 食生活を整えるための基礎知識を学びます	介護食講習会 介護食の作り方や工夫と口腔ケアについての講話と実演をします

各教室に歯科衛生士による講話があります。(ひざ痛予防教室・からだ健やか栄養教室は除く)
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

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

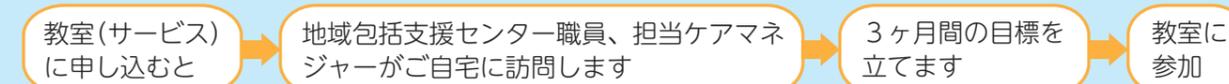
フレイル予防のための 通所サービスのご案内

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	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 予防デイセンター大和根	下新田町392	288-0370	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
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				

R 4.7 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				点	10点以上	総合
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	こころ
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			