

広げよう 介護予防の輪

vol.14

令和6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 元気に歩き続けるために

～自分の歩き方、知ってみませんか～



歩行測定の様子



リハビリ専門職からのアドバイス



フレイルチェック

目次

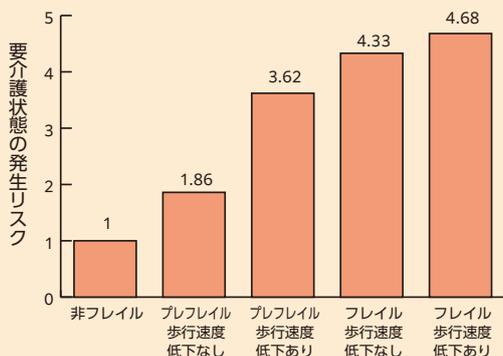
- 歩き方で健康をチェック！
「歩行測定会」を開催しています…………… 2・3
- 認知症について理解を深めよう…………… 4・5
- やってみよう！基本チェックリスト
で自己チェック…………… 6・7
- 地域包括支援センターのご案内…………… 8

最近「歩く速度が遅くなってきた」と感じていませんか。令和5年度後期高齢者健診質問票の回答割合では、受診者の約半数が「以前に比べて歩く速度が遅くなった」と回答しています。歩行速度の低下はフレイル高齢者の代表的な特徴とも言われ、要介護認定の発生リスクも高まります。左図にあるように、非フレイルの人に比べて、歩行速度の低下を有するフレイルの人は2年後の要介護認定の発生リスクが最も高まります。

フレイルは早めに気づくことが重要です。本市では、デジタル技術を活用し、歩行に着目した新たなフレイル予防に取り組んでいます。今回は歩行測定会の様子を紹介します。いつまでも元気で自分らしく暮らすために、まずはご自身の歩行状況を確認し、フレイル予防の第一歩を踏み出してみませんか。

※「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。

図：フレイルと2年後の要介護状態の発生
要介護認定の発生リスクは、歩行速度低下を有するフレイルにおいて最も高かった



出典：厚生労働省 別添 後期高齢者の質問票の解説と留意事項

特集

歩き方で健康をチエック！『歩行測定会』を開催しています

「この頃歩くのが遅くなった」「転びやすくなった」という方はいませんか。
 「歩く速さは全身の健康状態を表す」と言われています。この機会にご自分の歩き方を見直してみませんか。



永明公民館での歩行測定会

ご自分の歩く姿を見たことがありますか？歩くことは毎日無意識に行っている動作だからこそ、歩き方の癖や姿勢の影響から身体を痛めてしまう人は少なくありません。歩行能力の低下はフレイルとも関連が深く、自覚する前の予防が重要とされています。歩行測定会では、「歩き方」を科学的に見える化し、いつまでも元気に歩ける身体づくりをサポートします。

歩行測定とは？

センサーに向かって6m歩行するだけで、速さや左右差、足の運びなどを計測し、「速度」「バランス」「姿勢」の視点から総合し「歩行年齢」を知ることができます。

あわせて「運動」「口腔」「栄養」「閉じこもり」「物忘れ」「うつ」の項目について答え、ご自身の生活を振り返るフレイル

ルチエックも実施しています。永明公民館で行われた測定会では、クラブ活動後に寄っていたいかなれた方も多く、和気あいあいと楽しんで参加されました。歩行測定の結果についてリハビリ専門職から説明を受け、普段の歩き方で気をつけることや関節痛の予防などについても熱心に質問されている様子が見られました。

■今後の測定会予定 ☆詳細は広報まえばし9月号で

会場	日時
下川淵公民館	9月24日(火) 9:30~12:00
かすかわ老人福祉センター	10月15日(火) 9:30~12:30
桂萱公民館	10月18日(金) 9:30~12:30
ふじみ老人福祉センター	11月6日(水) 9:30~12:30
東公民館	11月19日(火) 9:30~12:30
ひろせ老人福祉センター	12月11日(水) 9:30~12:30
前橋市総合福祉会館	12月24日(火) 9:30~12:30

「歩行測定会」の流れ

①握力測定

②フレイルチェック
質問に答えてフレイルの有無を確認します。



③歩行測定



普段通りに歩くだけ！



④結果のフィードバック・アドバイス



明日から始めよう！はつらつウォーキング

POINT 1 『量』と『質』を見直して効果的に歩こう！

歩行とフレイルは深い関係があります。ご自分の1日の歩数を、皆さんは確認していますか？
1日の歩数は、現在の歩数に+10%程度から少しずつ増やし、1日5000歩以上を目指しましょう。

歩き方のポイント

【歩く速さ】

軽く汗をかき、少し息がはずむ程度の「ややきつい」と感じる速さがおすすめ



- 肘を後ろに引くように腕を大きく振る
- あごを引いて背筋を伸ばす
- かかとから着地して指先で地面を蹴る

POINT 2 身体の『土台』…足のケアと靴選びも大切！

【足の状態を確認しよう】

- 足の裏のアーチが潰れている（扁平足、ばんびろなど）
- 爪の痛み・変形・変色がある
- 指先の変形がある（外反母趾など）
- 指先を握ったり開いたりできない

【おすすめの足のケア】

がついた項目がある場合は以下のケアがおすすめです。

- 足裏や足指の動きを改善する
 - ・足首・足裏・足指のマッサージ、ストレッチ
 - ・タオルギャザー（足指でタオルをたぐり寄せる）
 - ・足指のグッパ
- 爪の手入れ
 - ・深爪をせず四角く切る
 - ・オイルやクリームで保護する



靴紐は自分の足に合わせてしっかり結び直す



かかとは硬さがあり、しっかり支えられるもの

つま先の捨て寸は1cm程度

靴底はクッション性があり、指のつけねのあたりで曲がるもの

隔月で歩行測定実施中！

シニア元気アップ教室

- ◆実施日時：11月、R7.1月 第1火曜日13:30～15:30
- ◆会場：前橋市総合福祉会館
- ◆申込：広報まえばし10月号、12月号をご確認ください

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、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。第2～4週目には専門講座も実施しており、ご希望で継続参加も可能です。



↑二次元コードからホームページもご覧いただけます



お口の測定をします。パ・タ・カをできるだけ多く言ってください。

パパパ…
タタタ…
カカカ…

【フォローアップ測定会】

参加から約半年後に再度計測を行い、身体の変化を確認します。半年間で取り組めたこと、うまくいかなかったことなど、参加者同士で振り返り、共有しています。

参加者の声

- ◎歩行測定を体験して歩き方に気をつけるようになりました。
- ◎フレイル予防のため、さまざまな食品をとるようにしました。



～9月は世界アルツハイマー月間です～



イベントを開催します

日時 ▶ 令和6年9月14日 (土) 11:00～15:30

場所 ▶ 前橋市総合福祉会館 (日吉町2丁目)

内容 ▶



映画上映会 開催! 13:30～15:30

参加無料 先着300名
長寿包括ケア課窓口で整理券配布中
 (おひとり4名分まで) ただしなくなり次第終了



↑詳細は
こちらから

シニアカーの
乗車体験もで
きます



講演会

『高齢者の運転について』

12:00～13:00

～講師～

作業療法士

自動車教習所職員

展示ブース

パネル展示・絵本 など

相談コーナー

認知症地域支援推進員

教習所職員

路線バス敬老割引サービス

利用登録支援 13:00～14:00

対象：市内在住の70歳以上の方

持ち物：マイナンバーカード (要4桁の暗証番号)

交通系ICカード (Suica等)

令和6年度の様々な取り組み

●オレンジライトアップ

9/8(日)～21(土)

日本トーターグリーンドーム前橋



●認知症啓発動画の放映

9/1(日)～9/30(月)

市役所1階/前橋駅北口スクリーン



●特設コーナー設置

8/20(火)～9/16(月)

前橋市立図書館



オレンジは認知症普及啓発のシンボルカラー。「手助けする」という意味があります。

認知症の相談先は「ケアパス」で



←認知症ケアパスはこちら

認知症を地域で支える 前橋市の取り組み

認知症についての理解を深めよう

はつらつカフェ



はつらつカフェは、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。前橋市内には現在33か所のカフェが登録されており、各カフェが趣向を凝らして様々な企画を行っています。体操や脳トレはもちろん、気功教室や吹き矢、バスボム作り等ユニークなものまで幅広い内容です。また、カフェには専門職が常駐しているため健康相談も可能です。各カフェの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。



ホームページはこちら→



私たちのカフェ
を紹介します！

お茶のみ保健室



カフェ従事のみなさん

<法人コメント>

「おはようございます！」今日も元気ですね。ここ“お茶のみ保健室”は、地域の方々が気軽に立ち寄れる場所です。生活の中で、ちょっとした困り事や身体の心配事があれば相談にのり、必要があれば専門機関につなげたりしています。また、お楽しみ企画もあり、地域の方々のちょっとした居場所として賑わっています。

ある日のカフェ

- 10:00 血圧測定・健康チェック
- 10:30 ピンシャン元気体操
- 11:00 七夕短冊づくり・茶話会
- 11:30 カフェ終了



認知症を語るカフェ

認知症の方やそのご家族をはじめ、地域住民、介護・医療の専門職者など、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、アクティビティなど、内容は選択制で多岐にわたります。認知症について学び、考えることができる場です。



まえばし話楽笑る会

認知症と診断されたご本人同士が集まってお話しする場所です。「同じ立場の仲間と話をしたい」「一緒に趣味を楽しむ場所を送りたい」…認知症本人だからこそその気付きや思いを語り合いませんか？



↑日赤病院跡地パークサイドカフェ内で開催中！

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やそのご家族の「応援者」のことです。認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やそのご家族を温かい目でそっと見守ります。前橋市では、生命保険会社や警備会社、金融機関など地域で働く方々や、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名以上集まれば地域公民館などで出張養成講座も可能です。10月には前橋市総合福祉会館で市主催の養成講座が開催されます（詳細は10月号の広報をご覧ください）。



基本チェックリストで自己チェック



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。

必要となる
したら

■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	
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 ※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			
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	点	問16に該当	外出
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ			
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	点	1点以上	もの忘れ
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			
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	点	10点以上	総合
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				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	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			

年に1度の
振り返り

やってみよう！

フレイル予防のための サービスのご案内

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)

手続きは地域包括支援センター(裏面8P)へ

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

介護予防が
目安に該当

■ 教室参加までの流れ

教室(サービス)に申し込むと

地域包括支援センター職員、担当ケアマネジャーがご自宅に訪問します

3ヶ月間の目標を立てます

教室に参加

からだ軽やか健康教室

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ついて指導します。

また、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：前橋市総合福祉会館2F 健康増進室
(前橋市日吉町二丁目17-10)

● 開催日時：毎週水曜日

13:30~15:30

● 開始月：4月・7月・10月・1月(3か月間)

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
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	南 橋	元気になるせきね塾	関根町668	235-3566
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	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

R 6.4.1 現在

地域包括支援センター ～地域の高齢者相談窓口です～



↑ホームページはこちら

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。

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。



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。



認知症と診断されたけど、今の生活を続けていきたいです。



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？

身寄りがなくて将来のことが心配だな…

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…

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ぎます



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