

広げよう 介護予防の輪

vol.15

令和7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

それぞれのフレイル予防

～できることから始めてみよう～



「介護予防に
取り組む」
前橋市ホーム
ページ



健康麻雀教室



ピンシャン体操クラブ



シニア元気アップ教室

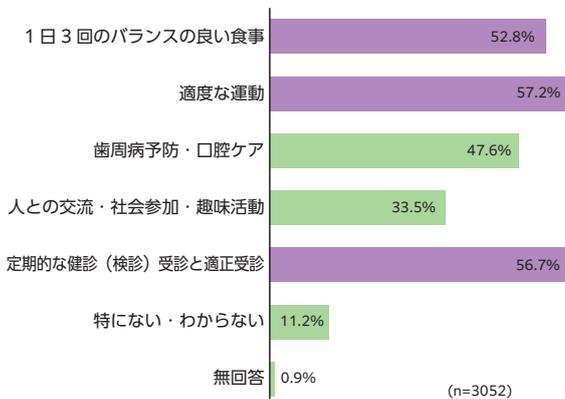


配食お弁当

目次

- それぞれのフレイル予防
できることから始めてみよう…………… 2・3
- 認知症についての理解を深めよう…………… 4・5
- 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

フレイル予防のために自身が取り組んでいる項目
(令和5年度市民アンケート結果より)



本市では、住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らすことを目指して、介護予防の取り組みを進めています。

介護予防とは、年齢を重ねても自分らしく、いきいきとした生活を続けるための第一歩です。「まだ元気だから関係ない」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、「元気なうちから始める」ことがとても大切です。日々のちょっとした運動や、地域の仲間との交流、バランスのとれた食事など、どれも未来の自分を支える力になります。

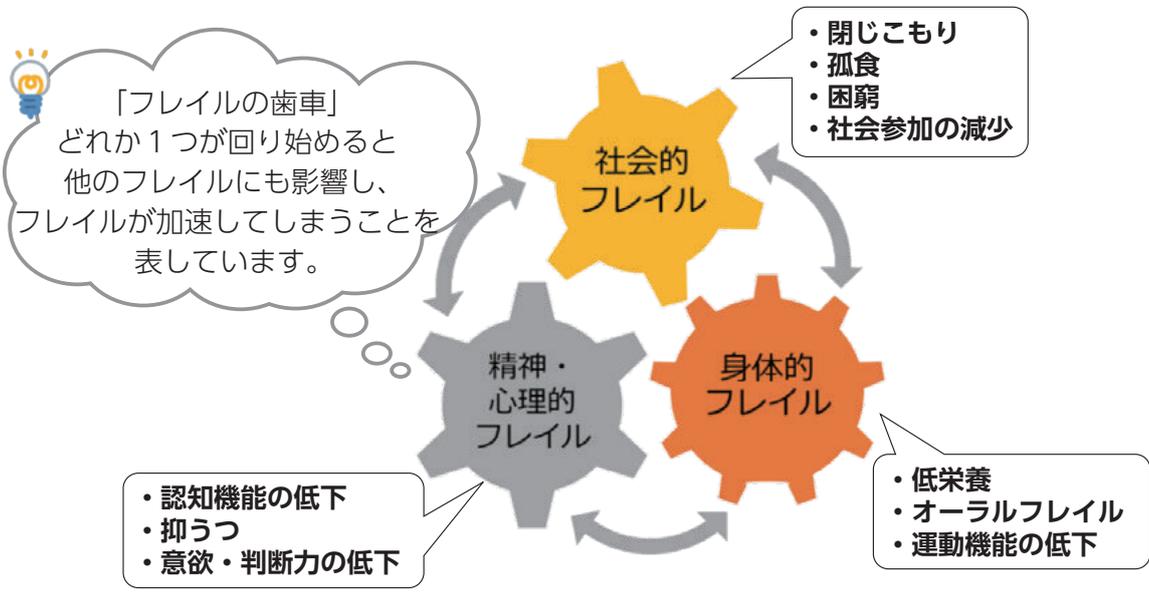
近年「フレイル予防」という言葉が注目されていますが、フレイル予防は介護予防の初期段階であり、より早く始めることで介護予防の効果を高めることができます。

令和5年度市民アンケート結果では、フレイル予防のために自身が取り組んでいる項目として「適度な運動」「定期的な健診(検診)受診と適正受診」「1日3回のバランスの良い食事」が高い割合でした。

今回は、様々なフレイル予防の方法をご紹介します。ご自身やご家族が笑顔あふれる毎日を送るために、気になる取り組みがあれば、是非取り入れてみてください。

それぞれのフレイル予防 ～できることから始めてみよう～

フレイル予防は「多面的」がキーワード。普段の生活のいろいろな面を少しずつ見直すことが予防につながります。ここでは皆さんの「フレイル予防の生活の工夫」についてご紹介します。



フレイルってなに？

介護予防に取り組む際に知ってほしい「フレイル」について、3つのキーワードで説明します。

① 中間の状態

フレイルとは、健康と要介護の中間の状態です。介護が必要なほどではありませんが、心身にさまざまな衰えが生じている状態です。

② 可逆性

ささいな衰えをそのままにしておくと要介護の状態に進んでしまいます。しかし、フレイルの兆候に早期に気づいて生活を改善することで健康な状態に戻る可能性があります。

③ 多面性

フレイルには、低栄養や運動機能の低下などの「身体的フレイル」、認知機能の低下や抑うつなどの「精神・心理的フレイル」、閉じこもりや他者との交流が減少する「社会的フレイル」があります。どれか一つのフレイルが始まってしまうと、他のフレイルにも影響し合い心身機能の低下を加速させてしまいます。フレイルは誰でもなる可能性があります。予防の取り組みを生活に取り入れ、いつまでも自立した生活を目指しましょう。

ひとり暮らしAさんのある1日



専門職からのワンポイントアドバイスをお伝えします！



フレイル予防できているかな？

- 管理栄養士より**
食事を抜くと1日に必要な栄養素が足りず、低栄養から体調を崩すこともあります。身体を作るものとなる肉・魚・卵・大豆料理などのたんぱく質のおかずも3食しっかり食べましょう。
- 保健師より**
外出や交流の機会がフレイル予防には最も重要です。ボランティア活動や趣味のクラブに参加して、日中活動的に過ごすことは質の良い睡眠にも繋がります。
- 理学療法士より**
運動習慣があることは素晴らしいですね！実は、運動は集団で行うことで、より効果が高まるのがわかっています。体操教室などに参加してみてもいいですよ。
- 歯科衛生士より**
歯ブラシだけでは歯垢などの汚れは約60%しかとれないといわれています。普段から歯間ブラシなどを併用し、定期的に歯科受診してケアすることが大切です。

- お腹すかないし面倒だから食事は1日2回。歳をとったら肉や魚はそれほど食べなくていいよね。
- 出かける用事がないからついゴロゴロ…。昼寝しすぎて夜寝つけないことも…。
- 運動は大切！犬の散歩は毎日欠かさずやっています。
- 歯ブラシでしっかり磨いているからもう20年、歯医者さんにかかっていないよ。

8:00	起床
8:30	掃除・洗濯
10:30	食事準備 朝食兼昼食
12:00	歯みがき テレビ鑑賞 昼寝
16:00	犬の散歩
17:00	食事準備 夕食
18:00	歯みがき 入浴 テレビ鑑賞
22:00	就寝



実際に皆さんがどのようにフレイル予防に取り組まれているのか、インタビューを行いました



続けています！みんなのフレイル予防生活



ボランティア

地域の皆さんの笑顔が元気の秘訣

介護予防サポーターを15年続けていますが、その間大きな怪我や病気はしたことはありません。「ひごしピンシヤン体操クラブ」の担い手として、楽しく参加してもらえよう脳トレを考えたり、一緒に体操を行ったりしていることも介護予防に繋がっていますが、参加者さんから「楽しかった」と声をかけてもらえることが一番の元気の秘訣かもしれません。



大胡地区
介護予防サポーター
森さん（左）

食事

いつもの食事に配食弁当を活用

買い物の機会が減り、一昨年前からケアマネさんと相談して、市の配食事業の利用を始めました。週4日、お昼を配食事業者さんに届けてもらっています。



正田さん（左）

お弁当は毎回おかずがいろいろ入っているので、栄養があると感じています。自分でも様々な食品を選ぶようになり、一時期より体重を増やすことが出来ました。これからも利用したいと思います。



高齢者支援見守り配食事業

体操クラブ

みんなでいきいき運動習慣

「黒松の会」は、男性が参加しやすいよう、男性だけで立ち上げた体操クラブです。毎週水曜日、城川公民館で活動しています。脳トレは参加者でアイデアを出し合いながら工夫しています。顔を合わせてコミュニケーションを取ることが大切と感じ、会話を楽しみながら活動しています。昨年からは参加されている方は、「体操に参加してから、東京へ出かけた時に歩行が楽に感じ、家族からも前と違うねと言われた」とうれしそうに笑顔で話されていました。



「黒松の会」
ピンシヤン体操クラブ

交流

多くの人と交流し 誰でも楽しく続けて通える教室

10年ほど前から健康維持、仲間づくりのため麻雀教室を立ち上げました。今では毎週水曜日に40人程集まり女性も4割います。出席者は名札をつけ、初心者には上級者が教え、座席はくじ引きにするなどコミュニケーションがとりやすい工夫をしています。元気に参加していると、参加者のご家族からも好評です。



健康麻雀教室
富士見公民館

参加者の声 姉や家族に勧められ、1人で参加しました。すぐく頭を使うのがいいですね。色々な方とコミュニケーションがとれて認知症予防にもなります。（女性）

責任者 鈴木さん



どこから見直そう？何から始めよう？…そんな方におすすめ！！

隔月で実施中！

シニア元気アップ教室



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週日には専門講座（運動、栄養・口腔、認知症予防）も実施しており、ご希望で継続参加も可能です。

また、半年後に再度測定を行う、フォローアップ測定会も実施しています。



フレイルチェック



歩行測定



結果説明

- ◆実施日時：11月、R8.1月 第1火曜日13:30～15:30
- ◆会場：K'BIXまえばし福祉会館（前橋市日吉町二丁目17-10）
- ◆申込：広報まえばし10月号、12月号をご確認ください

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名以上集まれば市内の地域公民館などで出張養成講座も可能です。10月には K'BIX まえばし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）。



受講すると
認知症サポーター証が
もらえます。

認知症こどもサポーター養成講座



歩くだけでも
結構大変だな…



サポーターになりました！

今年7月に小学5・6年生を対象に、前橋市ボランティアセンターと共催で認知症こどもサポーター養成講座を実施しました。認知症の正しい知識を学び、どんな声かけや対応ができるかを考えました。また、高齢者疑似体験を行い、認知症や高齢者について学ぶ貴重な経験になりました。

参加したこども達は、「目も見づらいし耳も聞きにくく腰が痛い。高齢者が大変なことが分かった。」「困っている人がいたら手助けをしたい。」と話してくれました。福祉や総合の学習に活用している小・中学校もあります。講座を通して認知症について考えてみるきっかけにしませんか。

認知症トピック～認知症関連書の紹介～

近年、認知症を題材にした書籍が増えてきています。お子さんから大人まで、世代を超えて楽しめる本が満載です。こども図書館では認知症特設コーナーを10月5日（日）まで設置中です。ぜひご家族で足を運んでみてください。



こども図書館おすすめ本

- ① ゆきちゃんは、ぼくのともだち！
作・絵 武田美穂 童心社
- ② わすれないでねずっとだいすき
著 ジーン・ウィリス 監 寛祐介
訳 前田まゆみ 絵 ラケル・カタリナ 小学館
- ③ 忘れてもすきだよおばあちゃん！
作 ダグマー・H・ミュラー 絵 フェレナ・バルハウス
訳 ささきたづこ あかね書房



いろいろあります！通いの場

はつらつかフェ

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。前橋市内では現在21か所で開催されています。



まえばしおれんじカフェ・まえばし話楽笑る会

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。診断された本人同士で語りあう、まえばし話楽笑る（わらえる）会も同時開催中。



認知症の相談先は「ケアパス」で

前橋市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」を作成しています。詳しくは右記二次元コードをご覧ください。



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

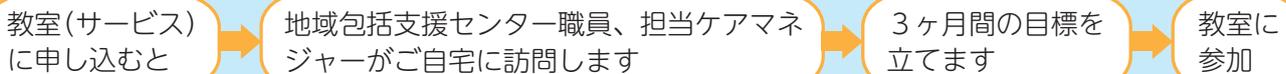
短期集中予防サービス (集中的に身体機能・動作能力の改善を目指す教室です)

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か月間 **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



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：K'BIXまえばし福祉会館 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	週2回	2,880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	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

R7.4.1 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