



発行:板橋区

〒174-0063 東京都板橋区前野町四丁目16番1号 健康生きがい部 おとしより保健福祉センター 電 話:03-5970-1111 F A X:03-5392-2060

メール:otosen@city.itabashi.tokyo.jp

AIPとは・・・「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、AIPのめざす姿の実現に向けて、様々な取組を推進しています。 ※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築しています。

総合事業/生活支援体制整備事業

「10の節トレ」をはじめませんか

コロナ禍でも動ける体でいるために

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、健康維持のため

「高齢者の暮らしを拡げる10の筋力トレーニング(以下、10の筋トレ)」をはじめませんか。

10の筋トレとは

群馬大学が開発し、<u>介護予防の効果が認められた</u> 高齢者向けの筋力トレーニングです。

加齢に伴い難しくなる「早く歩く」「階段を昇り降りする」といった生活機能の維持、改善に直接働きかけます。

板橋区では、10の筋トレを週1回行う住民運営グループの立ち上げ・継続を支援しています。

グループを立ち上げる時は、リハビリテーション専門職が筋トレの方法や効果を教えるために活動場所に年に数回伺います。また、筋トレの CD や DVD をグループに差し上げます。



グループで活動する時には感染症対策 を徹底しています

参加者の声

板橋区の10の筋トレグループは、4年間で85 グループ (約1,400名) になりました。

体力がつき、長い距離歩けるようになった



椅子から立ち上がる時に楽になった

近所に知り合いの方が増えて安心



他のグループの方と交流する機会が あって、勉強になる 介護予防についての知識が増えた

週1回出かけるところができて、 生活にメリハリがついた

10の筋トレをはじめる方法

方法① 体験講座に参加する

「どんな筋トレなのか」「自分に合っているか」など知り たい方は、体験講座がおすすめ。広報いたばしで募集し ます。

方法② 仲間と自分たちのグループを作る

3人以上の仲間が集まり、活動場所が決まりましたら、 リハビリテーション専門職が説明会に伺います。

方法③ 10 の筋トレ動画を見ながらやってみる

YouTube「チャンネルいたばし」

→YouTube 検索欄で 「板橋区10の筋トレ」と検索





1000節りしとは プで集まることが難しい状況でも、家に居ながら

グループで集まることが難しい状況でも、家に居ながら 10の筋トレをすることができます。

オンライン

- スマホやパソコン、タブレットで参加します。
- ●Zoom というオンライン会議システムを使用します。
- ●事前登録が必要です。
- ●リハビリテーション専門職が毎週水曜日にライブで体操 指導します。





先生からマンツーマンで教えてもらって いる感じ

オンラインでも他の仲間ががんばって いる様子が分かり、やる気が出てくる

問合せ先

おとしより保健福祉センター 介護普及係

電話:03-5970-1120 メール:ki-oto-kaigo@city.itabashi.tokyo.jp







板橋区では











筋トレを行いたいグループの

支援もしているんです

















D

※実際の会議や活動ではマスクの着用や検温等による感染症対策を行った上で事業を実施しています。

住まいと住まい方



加齢によって耳が遠くなり、生活に不便を感じている高齢者の方を対象に補聴器の購入費を一部助成します。

助成を受けられる人は?

下記4点を**すべて**満たしている方

- ① 板橋区内に住所を有する 65 歳以上
- ② 住民税非課税世帯
- ③ 聴覚障害での身体障害者手帳を所持していない
- ④ 耳鼻咽喉科医が補聴器の使用が望ましいと判定した中等度難聴者

助成額は?

- 補聴器購入にかかる費用のうち、上限2万円
- ※区へ申請書を提出する前に購入した補聴器は助成の対象外。
- ※助成は1回限り。修理経費及び付属品のみの購入等は対象外。

申請方法は?

- 1. 下記窓口で申請書を入手する。
- 申請書をお持ちの上、耳鼻咽喉科で診察を受ける。
- 「医師の意見欄」が記載された申請書を下記窓口へ提出する。

- ■区役所の長寿社会推進課
- ■おとしより保健福祉センター
- ■お近くのおとしより相談センター

問合せ先

おとしより保健福祉センタ・

電話:03-5970-1117

介護予防係



長寿社会推進課 高齢者相談係

電話:03-3579-2464

総合事業/生活支援体制整備事業



歯みがき習慣で感染症予防

お口の中がきれいだと、インフルエンザや風邪にかかりにくいことがわかっています。 コロナウイルスも同様で、お口の中をきれいにすることが感染予防に繋がると言われています。 手洗い・うがい・マスク着用と共に、1日1回以上の丁寧な歯みがきを心掛けましょう。

唾液はお□の中の清潔維持に役立ちます。唾液が出やすくなるように舌の体操もしてみましょう。









1) たと 杖 つ 筋力に 鍛ウ えォ 余命 キング 楽 む

80 代

板橋区在住

鈴木

晉

ひ、 柳を普段 回り お気軽にご で起きた から考 に応募ください。 えていると頭の体操にもなりますよ! 出来事などを、川柳で表現してみませんか? (応募先は下部問合せ先を参照)

川柳の応募 問合せ先

板橋区 健康生きがい部 おとしより保健福祉センター 〒174-0063 東京都板橋区前野町四丁目 16番1号 電話 03-5970-1111 FAX 03-5392-2060 メール otosen@city.itabashi.tokyo.jp

氏名又はペンネームを添えてご応募ください。 (匿名希望の場合はその旨をご記入ください。)