



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。

シニア活動支援

「板橋区のフレイル予防事業

板橋区のフレイル予防事業は、住民が自らの気づきから主 体的にフレイル予防に取り組むことで、健康寿命延伸と社会 参加促進が実現され、地域の活性化にもつながる取組です。 そして、元気な高齢者は板橋区版AIPのまちづくりを担う貴 重な人財となっています。

※フレイル:年をとって心身の活力が低下した状態

※事業の実施予定については、板橋区の広報紙やホームページでお知らせします。



フレイル予防事業

フレイルチェック測定会

自身のフレイルの兆候を知る集いの場が「フレイル」 チェック測定会」です。健康についての簡単なチェック や体力測定を行い、チェックシートに自ら赤・青シール を貼ることで、自分の立ち位置を見える化します。

■区民同士のチェックによる気づき・感化・行動変容

●フレイルサポーターの活躍(社会参加)



継続的なフレイル予防に向けた取組

健康で長生きするための大切 なポイントは、フレイル予防 に向けた活動の継続です。測 定会で把握した自身の健康状 態をもとに、自分に合った取 組を見つけたら、日常生活に 取り入れ無理のない程度に継 続しましょう。



フレイルサポーターの養成

フレイルチェック測定会を主体的に運営 する「フレイルサポーター」を養成します。 測定のお手伝いだけでなく、正しいフレ イル予防情報をお伝えできるよう、定例 会や勉強会なども自主的に行っています。



取組の成果を半年ごとに再チェック

半年ごとに測定会で同じチェックを受けます。半 年間のフレイル予防の取組が、自身の健康状態や 生活にどのような影響をもたらしたか、赤・青シー ルの変化で確認できます。

- ●成果の見える化・新たな気づき
- ▶フレイル予防の取組へのモチベーション維持

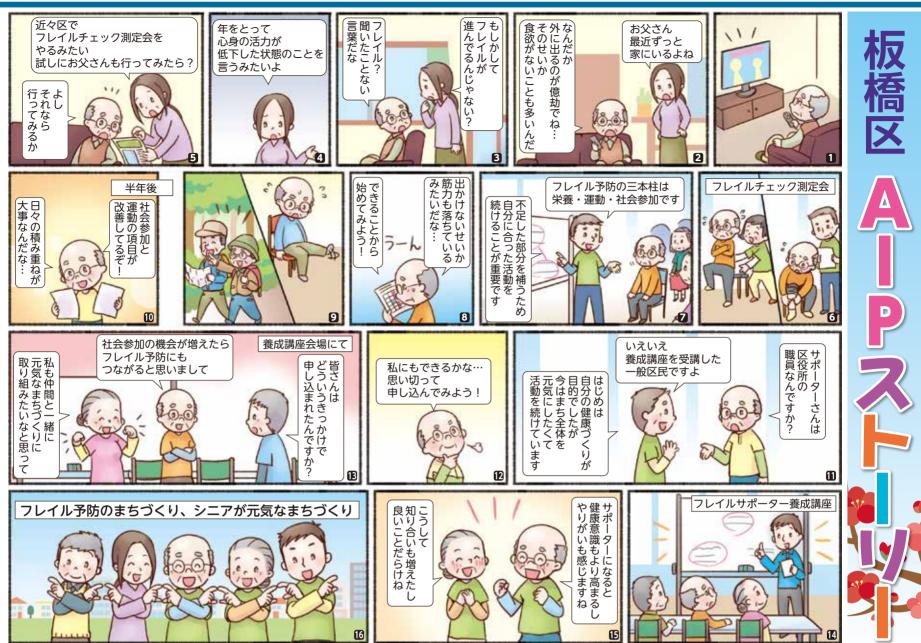


問合せ先

長寿社会推進課 シニア活動支援係

電話:03-3579-2376 メール:ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp





総合事業/生活支援体制整備事業

今日からできる介護予防

※実際の講座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。

座位時間を短くすることが介護予防と糖尿病予防の第

東京都健康長寿医療センター 副院長・フレイル予防センター長 荒木

要介護とフレイル(要介護の前段階)を予防するための対策は、運動、食事、口腔ケア、社会参加以外に糖尿病などの生活習慣病の 予防があります。糖尿病は血糖値が高くなる病気で、放置すると脳卒中などの合併症をきたし、要介護の原因となります。

最近、筋肉量が少ないことやフレイルが、糖尿病をきたしやすい要因の一つであることがわかってきました。一方、糖尿病になると フレイルになりやすくなり、糖尿病とフレイルは悪循環を形成し、要介護のリスクとなります (図 1)。介護・フレイル予防のために レジスタンス運動(筋トレ)や有酸素運動を行い、身体活動を増やすことは、糖尿病を予防し、ひいては将来の合併症、要介護、認知 症を防ぐことにつながることを意味しています。現在、糖尿病がある人も高血糖や低血糖を防ぎ、適切な治療をすることで要介護を防 ぐことができると考えられます。

介護予防と糖尿病予防のために誰にも実行できる対策として座位時間を短くすることがあります(図2)。座位時間は座っているか 横になっている時間で、座位時間が長いと糖尿病になりやすくなります。また、座位時間が長い(例 えば1日8~9時間以上)とフレイルになりやすく、死亡しやすいことも知られています。

テレビを見る時間を減らして家の片付け仕事をしたり、感染対策をしながら用事を作って外出した りして、座位時間を短くすることを心掛けてみてはいかがでしょうか?

糖尿病とフレイル・サルコペニアの悪循環が 要介護や外しを指く



座位時間を短くして糖尿病予防、介護予防



0

中

11

ŧ き 1 11

10

健 康

長

80 代

板橋区在住

女性

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

※サルコペニア:加齢による筋肉量の減少および筋力の低下