



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
FAX: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



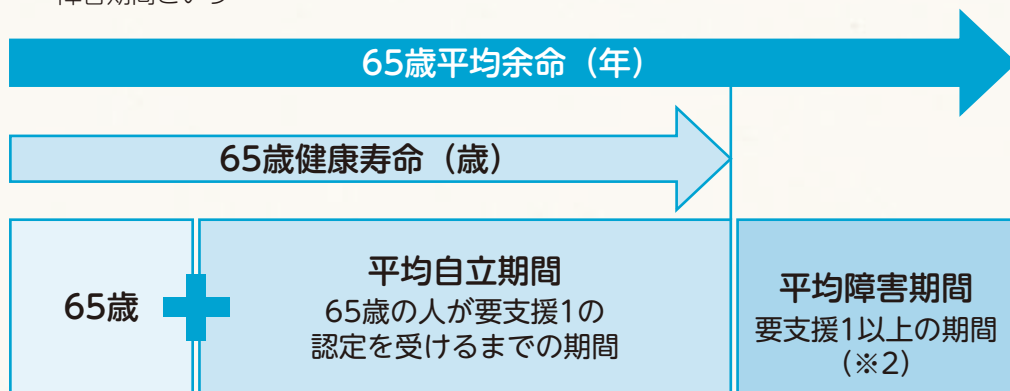
住み慣れた地域で、自分らしく暮らしたいをかなえるために、健康寿命を延ばしたい 板橋区民の健康寿命はどのくらい？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

板橋区の65歳健康寿命(※1)(東京保健所長会方式)は、要支援1以上の認定を受けるまでの期間を健康と考えた場合、令和2年時点で男性は**81.05歳**、女性で**82.89歳**となっています。健康寿命を東京都の平均と比較すると、板橋区の男性はやや短く女性はほぼ同じ値となっています(グラフ参照)。そのあと要支援1以上の認定を受けている期間は男性3.36年、女性6.62年です(※2)。

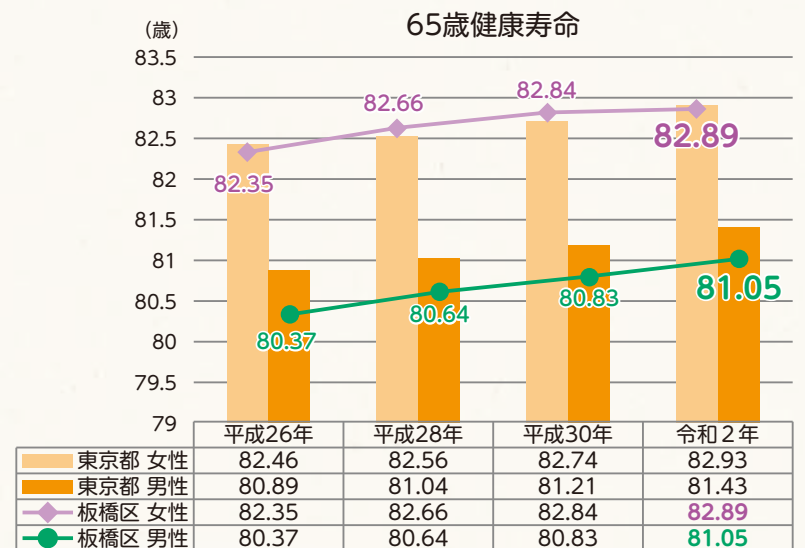
※1 65歳の人が何らかの障害により日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したもの

※2 65歳の人が必要支援1以上の認定を受けてから亡くなるまでの平均期間を65歳平均障害期間という



少しでも長く、自分らしく生活するためには「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱が重要となります。

板橋区では区民の皆さんの介護予防活動を支援するため、下記のような取組を行っています。



ウェルネス(介護予防)活動推進団体支援事業に登録しませんか

介護予防や健康づくりを目的として活動する自主グループの皆さんに、ウェルネススペース等を活動の場として提供するなど、介護予防活動を推進しています。

ウェルネススペースは旧いこいの家の4か所(板橋・前野・桜川・蓮根)にあります。

主な登録要件

- ①区内在住65歳以上の高齢者5人以上の団体(グループ)で、65歳以上の区民が過半数で構成されていること
- ②介護予防活動を毎月(毎回)開催すること
- ③新たに団体への参加を希望する方がいる場合は、積極的に受け入れること
- ④活動計画書及び活動報告書などを提出すること
- ⑤区との連携・協働に協力すること

など

今のグループ活動の回数を増やしたい、介護予防の視点をプラスしたい、という方々にぴったり!

新しくグループを作って活動を始めたいという方々も応援します!

活動団体に参加希望の方は、担当地域のおとしより相談センターにご相談ください。



詳しくは、板橋区のホームページのページ番号「1036673」または、お近くのおとしより相談センター(地域包括支援センター)、板橋区役所長寿社会推進課、介護保険課窓口でお配りしている手引をご覧ください。

問合せ先

おとしより保健福祉センター 介護予防係
電話:03-5970-1117



板橋区

AIPストーリー

この物語はフィクションです。

※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。

総合事業/生活支援体制整備事業



口腔乾燥対策のおすすめ

板橋区歯科医師会 会長 小林 顕

高齢者は、唾液腺機能の低下や、服用されているお薬の影響により、唾液の分泌量が低下しがちです。唾液が少ないと、虫歯や歯周炎になりやすく、また誤嚥しやすくなります。お食事の前に唾液腺のマッサージを行うと良いでしょう。（図を参照してください。）

また、15分～30分ごとに水分（糖分のないもの。麦茶、緑茶、ブラックコーヒー、水、など。）を一口、摂取しますと、口腔乾燥対策だけでなく、熱中症対策にもなりますし、冬にはインフルエンザ予防効果も期待できます。



日本歯科医師会ウェブサイト「オーラルフレイル対策のための口腔対策」より引用
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/
 唾液腺マッサージ以外にも、オーラルフレイル対策のお役立ち情報がたくさん掲載されていますので、ご活用ください。

唾液腺マッサージ



公益社団法人 日本歯科医師会

「川柳」大募集！

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

孫の名を呼んだつもりが 呼ぶ子の名
 70代 板橋区在住
 ペンネーム猫の手も借りたい 男性

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。）