



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。



板橋区の「通いの場」へ出かけてみませんか？

通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、共に活動し、ふれあいを通じて、「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。板橋区には、地域住民の「通いの場」がたくさんあります。

「ちょっと参加してみたい…」 「家の近くに何かないかな？」 「家族に勧めてみようかな…」 ぜひ、お気軽にお問合せください!! 気になる場所を見つけて、地域で楽しく活動し、いつまでもイキイキと過ごしましょう!!

福祉の森サロン



対象者 どなたでも

区内に330か所以上ある「誰もが気軽に参加できる地域の集いの場」です。活動内容はおしゃべりや健康体操等、様々です。

問合せ先▶①

シルバー人材センター



対象者 60歳以上で働く意欲のある方

入会いただいた方が、知識と経験を生かして就業や社会貢献ができるように、サポートします。

問合せ先▶②

ふれあい館



対象者 60歳以上の方

趣味やレクリエーションを楽しめる施設で運動系・文化系の各種講座やスマホ個別相談会等も実施しています。

問合せ先▶③

健康長寿への第一歩！

家から一歩、地域に出かけてみましょう！



シニアクラブ



対象者 概ね60歳以上の方

健康づくりや仲間づくり、地域づくりに取り組む団体で、板橋区内の各地域でそれぞれ独自の活動を楽しんでいます。

問合せ先▶④

ウェルネス活動推進団体



対象者 65歳以上の方

登録した団体に、活動場所を提供します！栄養士や歯科衛生士等による出前講座も、支援します。

問合せ先▶⑤

10の筋トレ



対象者 概ね65歳以上の方

生活機能の維持・改善のため10種類の筋力トレーニングを自主的に行うグループです。

問合せ先▶⑥

認知症フレンドリーカフェ

対象者 認知症のご本人、ご家族 地域で暮らす方誰でも

認知症についてゆるやかに学び合い、だれもが同じ立場で出会い、つながることができる場所です。



問合せ先▶⑦

失語症会話パートナー笑顔

対象者 失語症の方、ご家族

失語症があっても安心してコミュニケーションを楽しめるように、失語症会話パートナーがお手伝いするグループです。



問合せ先▶⑥

住民主体の通所型サービス



対象者 要支援1・2等の方

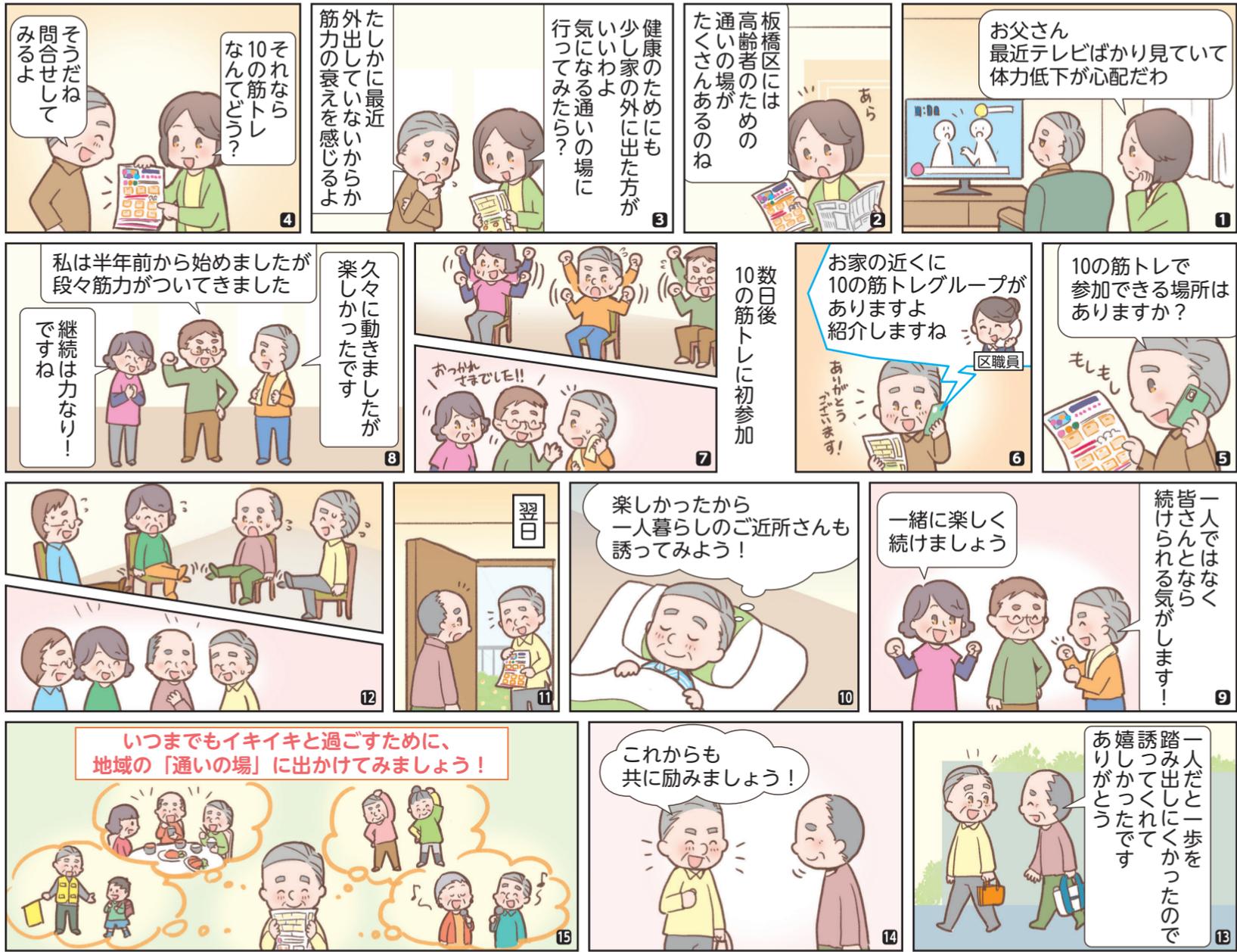
地域住民が主体となり、介護予防に資する活動を行う通所型の介護予防事業です。活動内容は、体操、会食、講座等、団体により様々です。

※参加希望の方は、ご自分の住所を担当するおとしより相談センターにご相談ください。

問合せ先▶⑤

問合せ先一覧

- ① 板橋区社会福祉協議会地域福祉課居場所づくり推進係 (03-3964-0236) ② 板橋区シルバー人材センター (03-3964-0871) ③ 長寿社会推進課計画調整係 (03-3579-2371) ④ 板橋区シニアクラブ連合会 (03-3963-5334) ※平日10:00～15:00 ⑤ おとしより保健福祉センター介護予防係 (03-5970-1117) ⑥ おとしより保健福祉センター介護普及係 (03-5970-1120) ⑦ おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 (03-5970-1121)



板橋区 AIP ストリー



この物語はフィクションです。

今日からできる介護予防 健康長寿をめざして~オーラルフレイル予防~

板橋区歯科医師会 会長 小林 顕



上記のように、オーラルフレイル (お口の衰え) は、フレイル (体の衰え) の出発点となります。しっかり噛むためには、まずは噛める「歯」が必要です。歯を失った場合は「入れ歯」を使いましょう。そして、オーラルフレイルを予防するためにはお口を動かす「筋肉」も重要です。体の筋肉には「ラジオ体操」「元気おとせん!体操」「10の筋トレ」があるように、お口を動かす筋肉には図に示す「お口の体操」があります。毎日続けてください。

• (唇を中心とした) 口の体操

- ①口をすぼめる。
- ②「イ～」と横に開く。

• (唇と) ほほの体操

水は 大さじ1程度

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

• 舌の体操 (舌圧訓練)

舌先と指先を10回押しつけ合う

- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

• パタカラ体操

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行う。

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体操」より引用
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/
 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、ご利用ください。



「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? お気軽に応募ください。

鈍感に 花粉と暮らす 年の功

70代 板橋区在住 ベンネームとういち

ご応募は下部 問合せ先を参照

※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。)