



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

電話番号:03-5970-1111 FAX番号:03-5392-2060 E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構築のために下記の「7つの重点事業」に取り組んでいます。 ※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築していきます。

①総合事業/生活支援体制整備事業

②医療:介護連携

③認知症施策

④住まいと住まい方

⑦啓発·広報

⑤基盤整備

⑥シニア活動支援

65歳以上の 皆さん!

測ってみよう 「元気力」 行ってみよう 「測定会」

元気力測定会









元気力測定会では身体計測(身長・体重測定)、体力測定(開眼片足立 ち·5m歩行時間·握力)、口腔機能測定(パ·タ·カ·ラ発声検査)などの各 測定と、今の生活能力をチェックする「元気力チェックシート」を記入する ことで自分自身の「元気力」を知ることができます。

そこで、「元気力」の低下が見られる方(介護予防事業該当者)には、お としより相談センター(地域包括支援センター)の職員が個別に相談を行 います。

また、参加者全員に向けて通いの場などの紹介や、低栄養予防のミニ 講座、手軽に使える食材の紹介と展示もあります。

準備体操



5m歩行時間測定



チェックシート記入



身体計測

体力測定

口腔機能 測定





口腔機能測定



握力測定

元気力測定会は、毎年5月と9月にそれぞれ 区内5ヶ所で行います。詳しい場所と日時は 問合せ先にてご確認ください。 対象者:65歳以上で要支援、要介護ではない方

◆問合せ先

おとしより保健福祉センター 介護予防係

元気力チェックシート

元気力チェックシートとは、あなたの今の生活能力や介護予防が必 要かどうかを確認するためのシートです。

例えば・・・

✓ この1年間に転んだことがありますか?

週に1回は外出していますか?

お茶や汁物等でむせることがありますか?

といった「はい」か「いいえ」で回答できるような簡単な質問が39項 目あります。

このチェックシートに回答することで、あなたの元気力を知るこ とができます。

チェックシートは測定会だけでなく、おとしより相談センターで も受けることができます。お気軽に、お住まいの地域を担当するお としより相談センターにおたずねください。

実施

電話 03-5970-1117

いてきました。



A さん (60 代後半 男性)

仕事をやめ、外出が減っていたところ、元気力 測定会で自分の元気力の低下に気づけました。 一人暮らしで乱れがちだった食生活の見直し を目的に会食サロンを利用し始めました。 最近は知り合いもでき、食生活にも興味が湧

B さん (70代 女性)

ボランティア活動や習い事で忙しい毎日を 送っていたので、まさか自分の元気力が低下し ているとは思っていませんでした。確かに、以 前から食べる際の飲み込みにくさが、気になっ てはいたのですが…。

改善するための元気力向上教室に参加し、 飲み込みにくさが気にならなくなってきました。





















来ているんだな~











緊急通報システムを設置しましょう!

【対象者】65歳以上の高齢者のみの世帯及び日中独居世帯

(板橋区立高齢者住宅「けやき苑」等に居住の方は除く)

【費 用】住民税非課税世帯:月額400円、住民税課税世帯:月額1,400円

緊急通報システムは、高齢者の方を民間の 警備会社が機械を通して見守る仕組みです。

一人暮らしの方を始め、高齢者がくらして いく上での様々な心配事に対して、民間の警 備会社が下記の3つの機能で解決いたします。 ※申込に当たっては、緊急連絡先等が必要と なります。

救急車を呼んでほしい時、ボタンを押すと、

現場派遣員が駆け付けます。必要に応じて救

生活保護、中国残留邦人等給付世帯:無料 ※設置については他にも要件があります。詳細については、担当課へお問合せください。

24時間365日、体に関わる心配事の相談

舌リズムセンサー付き

利用者様の動きが一定時間ない場合、自 動的に通報が入ります。

【問合せ先】 長寿社会推進課高齢者相談係 ☎03-3579-2464



操作方法は簡単!!受話器を取らずに、そのままお話しでき ます。(ハンズフリー機能) ペンダント型通報装置付きで、自宅内どこからでも通報が

※平成31年3月現在利用の機器です。デザイン等が変更に なる場合もありますのでご了承下さい。

急車の出動も行います。

今日からできる介護予防

いつまでも自分らしい生活を送るために

にスタッフが応じます。

歩くことは心肺機能の向 上に大きな効果があります が、それだけでは筋力の維 持はできても向上はしませ

人間らしい活動の基礎と なる、立つ、座る、歩くなどの 時に使う筋肉を重点的に鍛 えて、自分らしい生活がい つまでも続けられるように していきましょう。

そこで、自宅で手軽にで きる足腰の運動をご紹介し ます。



足の後ろ上げ

①両足を開いてイスの後ろ に立つ ②膝が曲がらないように片 方の足をゆっくり後ろに 上げ、1秒静止

③ゆっくりおろす

4分の1スクワット

(大腿四頭筋の運動)

①両足を肩幅より少し広め に立つ ②上体をまっすぐに 1,2,3,4で膝を4分の1 曲げる

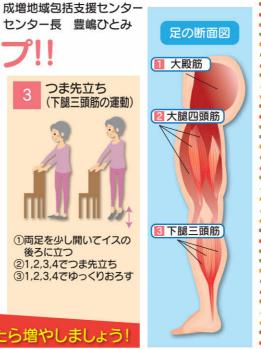
③ゆっくりもどす



センター長 豊嶋ひとみ

つま先立ち

後ろに立つ ②1,2,3,4でつま先立ち ③1,2,3,4でゆっくりおろす





ぜひ、お気軽に川柳を普段から身の回りで起き にご応募ください。(応募先は下部問合せ先を参昭ら考えていると頭の体操にもなりますよ!きた出来事などを、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



それぞれ10回を目安に行い、慣れてきたら増やしましょう