

地域包括支援センターを ご利用ください

青梅市には介護、健康、医療などの面から地域の住民を支える「**地域包括支援センター**」が設置されています。各地域のセンターには保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置され、地域住民の介護予防や日々の暮らしのサポートに取り組んでいます。高齢者本人はもちろん、家族や近所の人からもさまざまな相談を受けつけています。

専門家チームが地域の暮らしを支えます

地域包括支援センターは、地域の行政機関や、保健所・医療機関などとも連携しています。各分野の専門家が集まるチームとして、次のような業務を行い、地域のみなさんをサポートします。

●総合相談支援業務

介護や健康面を含め、生活全般の相談や悩みを受けつけます。その内容に応じて情報提供やサービスを紹介します。



●権利擁護業務

虐待の早期発見、消費者被害の未然防止、成年後見制度の紹介など、高齢者の権利を守る取り組みをします。



●介護予防ケアマネジメント業務

要介護状態、あるいは将来介護が必要になりそうな人が自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。



●包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

高齢者が住み慣れた場所で今後も暮らし続けていけるように、さまざまな機関との連携体制をつくります。



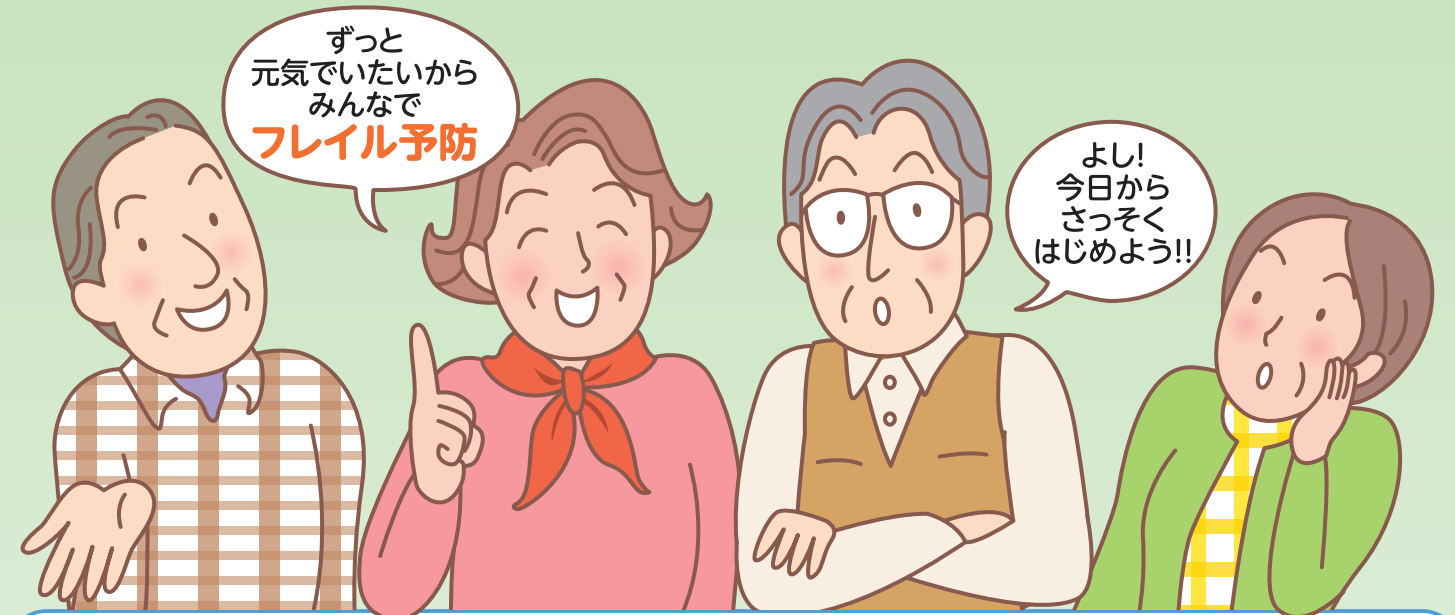
■地域包括支援センター連絡先一覧

名 称	担当地区	連絡先
青梅市 地域包括支援センター すみえ	勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町	☎78-3442
青梅市 地域包括支援センター うめぞの	駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山	(本部) ☎24-2882 (河辺支所) ☎84-2627
青梅市 地域包括支援センター すえひろ	吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木	(本部) ☎33-4477 (野上支所) ☎78-4800

《お問い合わせ》青梅市健康福祉部 高齢者支援課 包括支援係 ☎0428-22-1111

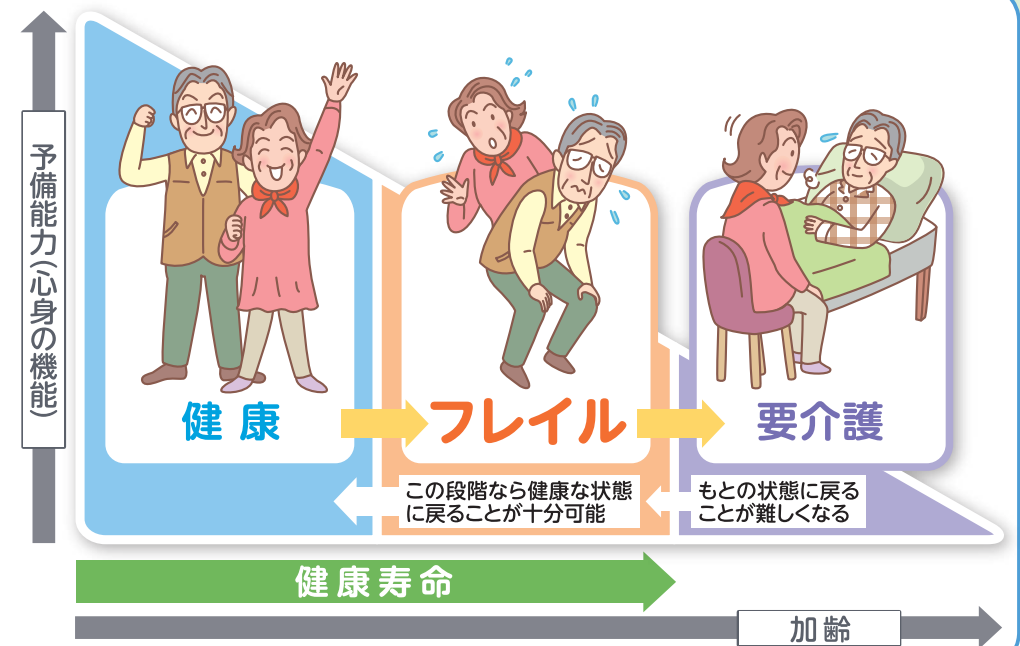
＼健康寿命をのばすために／

フレイルを 予防しましょう



フレイルとは?

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。



青梅市高齢者支援課

フレイルはなぜ起きる？ 3つの要因

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を「**健康寿命**」といいます。健康寿命をのばすためには、フレイルを予防することが重要になります。

フレイルが起きる原因は、加齢による肉体の衰えだけとは限りません。フレイルは、主に次の3つの要因が重なって引き起こされると言われています。

身体的 要因



筋力の衰えによる運動機能の低下や、口腔機能の衰えによって十分な栄養を摂取することができないなど、さまざまな要因が重なります。

精神・心理的 要因



身体が思うように動かないことに対するストレスや、記憶力や判断力の低下、認知機能の低下、うつ症状などの要因が考えられます。

社会的 要因



外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われることも大きな要因となります。

まだ間に合う

フレイルは改善できます！

要介護状態になってしまうと、もとの状態に戻ることは非常に難しくなりますが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。そのためにはフレイルの兆候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要になります。



あなたは大丈夫？

フレイルをチェックする15の質問

各質問に対して、「はい」または「いいえ」に○をつけてください。

※ ☐ に囲まれた項目に○がつくと各1点となります。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この6ヶ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6ヶ月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか（注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

出典：セカンドライフの健康づくり応援手帳（東京都健康長寿医療センター研究所）



**4点以上の方は、
すでにフレイルがはじまっているかもしれません。**
次ページからの内容を参考に生活習慣を改善しましょう。

合計点数

点

歩く速度が遅くなってきたと感じたり、最近転んだ経験がある人は、フレイルの可能性あります。ウォーキングや筋力トレーニングを行うなど、日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。

※各トレーニングの回数は目安なので、無理のない範囲で行いましょう。

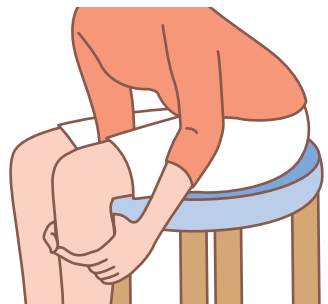
サルコペニアにご用心

運動機能の低下の原因のひとつとして、特に筋肉量が減少した状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアが進行すると、活力や身体活動の低下を招き、フレイルの危険性が高まります。下の指輪っかテストでサルコペニアの兆候を見つけて、早めに対処しましょう。

●指輪っかテスト



①両手の親指と人差し指で輪をつくりまします。



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を探し、力を入れずに軽く囲んでみましょう。

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる



低い サルコペニアの危険度 高い

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

簡単にできる筋力トレーニング

●開眼片足立ち

〈左右1分ずつを1日3回〉

イスなどにつかまりながら、目を開けたまま、床につかない程度に片足を上げる。

※支えが必要な人は両手をついて行いましょう。



●スクワット

〈深呼吸するペースで5～6回を1日3回〉

肩幅より少し広めに足を開き、ひざがつま先より前に出ないように曲げ、そのまま腰かけるようにおしりを上下に動かす。

※安全のため、イスやソファの前で行いましょう。
※イスやベッドの柵に両手をかけて行っても構いません。



ながら運動でラクラク筋トレ

仕事や家事をしながらできる「ながら運動」は、時間がない人でも気軽に取り組めるので、積極的にチャレンジしてみましょう。

●キッチン立ち腕立て伏せ

〈8秒×10回を1日3セット〉

- ①壁から腕の長さ分離れて立つ。背すじを伸ばし、おなかをへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開いて姿勢を安定させる。
- ②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す。



●掃除機一步踏み出し運動

〈左右各10秒×5回〉

- ①背すじを伸ばし、おなかをへこませ、両足をそろえて両手で掃除機を持つ。
- ②左足を大きく踏み出し、ひざを直角まで曲げ、バランスをとりながら両手を前に伸ばす。その体勢から上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏みだし、同様に行う。



ながら運動のチャンスはたくさんあります!

ちょっと工夫をすれば、運動するチャンスはたくさんあります。最初は無理をせず、まずは今よりも毎日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。

- (例)
- 歯磨きをしながらひざの屈伸運動
 - テレビを見ながらストレッチ
 - 電車やバスで吊り革を持ってつま先立ち



やっぱりお手軽! ウォーキング

激しい運動は体に負担がかかりますが、ウォーキングならひざなどを痛める心配も少なく、自分のペースで誰でもすぐにできます。外の空気を吸いながら歩けば気分もリフレッシュ!

下を向かず、視線は少し先の方を見る

おなかを軽くひっこめると腰が安定する

かかとから着地することを意識する



肩の力を抜いてリラックスし、腕をふる

つま先で地面を元気に蹴る

青梅市介護予防オリジナル体操「梅っこ体操」

梅っこ体操とは

「梅っこ体操」は、いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていただくよう、介護予防のために制作しました。「青梅市民の歌」に振付けし、個々の体力に合わせて基本編とゆったり編の2種類がありますので、年齢問わず楽しんでできる体操となっています。

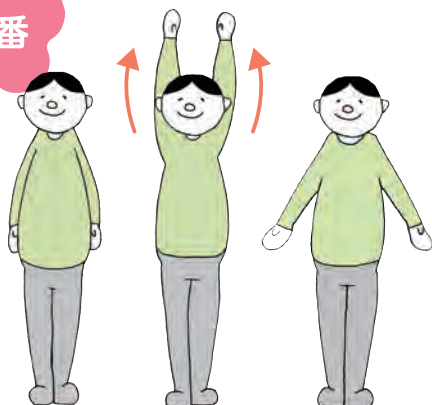
振付には、青梅の自然や産業を連想させる「梅の実を採るポーズ」や「機織りのポーズ」、「木を切るポーズ」などが盛り込まれております。毎日の生活に取り入れて「梅っこ体操」を行ってみてください。

体操を行う時のポイント

- 体操は基本的に、右手・右足から行いましょう。
- 体操を行っているときは、呼吸は止めずに行いましょう。
- 動きやすい服装で行いましょう。
- 無理をしないでマイペースで行いましょう。
- 水分補給をこまめに行いましょう。
- 痛み、ふらつきのある方は、イスに座って行いましょう。

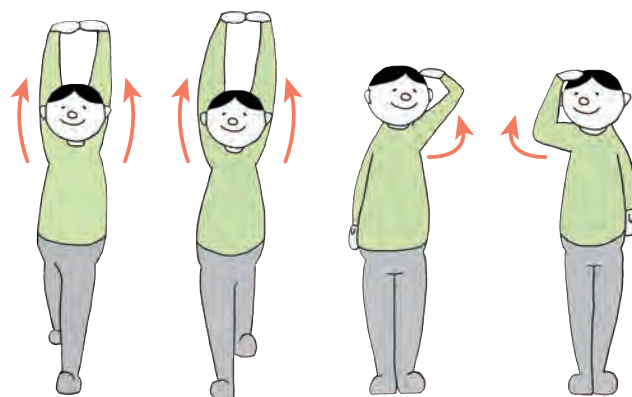
1番

深呼吸(3回)



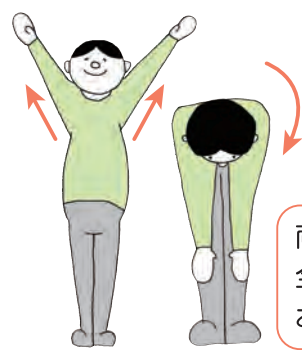
上に大きく深呼吸、横に深呼吸、上に深呼吸をします。

全身と足の付け根のストレッチ／脇腹と胸のストレッチ



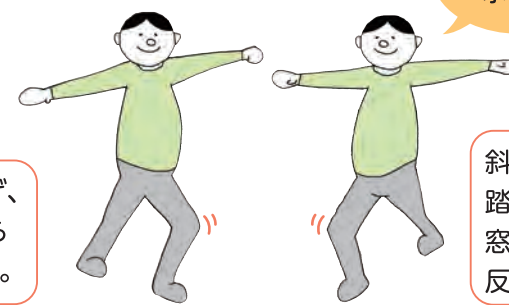
足を一歩ふみだしながら、両手を組んで全身の伸び、反対も同じように行います。右から遠くを見るように体をひねります。(胸が開いていることを意識しましょう)

全身の伸び、腰、太ももの裏のストレッチ



両手を上にあげ、全身の伸びからお辞儀をします。

太ももの筋力強化



窓をあけるポーズ

斜め前に一歩踏み出しながら窓を開けます。反対も同様に。

1 ～前奏～

2 ～御岳のみどり／さわやかに～

3 ～ほほえむ朝に

窓あけて～

足踏み・手拍子



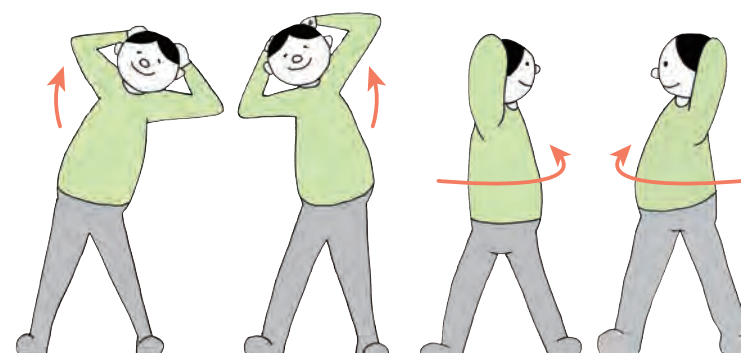
拍手をたたきながら、足踏みを4回します。

梅の実を採るポーズ(サイドステップ)



梅の実を摘みながらサイドステップをします。

脇と胸のストレッチと強化



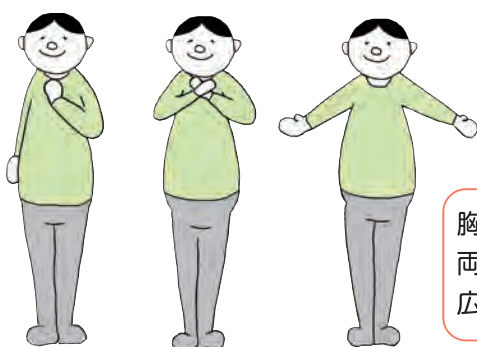
両手を頭に当て、上半身を左右に傾けます。つづいて、上半身を左右にひねります。(脇腹が伸びていることを意識しましょう)

4 ～ひかりを呼べば

きょうもまた～

5 ～青梅に生きる／よろこびが～

足踏み



胸に手をあて、両手をいっぱい広げましょう



キラキラしながら足踏みをします。

6 ～胸いっぱい

あふれくる～

◆「梅っこ体操」は青梅市ホームページ(記事ID:1555)やYouTubeからご覧いただけます。また、青梅市役所高齢者支援課と中央図書館でCDやDVDの貸出しも行っています。ぜひご活用ください。



【梅っこ体操】

◆「ゆめうめ体操」も新たに作成しました。青梅大祭や青梅マラソンといった伝統的なイベントや御岳溪谷などの名所を体操に取り入れ、小さなお子さんから高齢者まで幅広い世代が一緒に楽しめる体操となっています。青梅市ホームページ(記事ID:55814)やYouTubeからご覧いただけます。



【ゆめうめ体操】

1日3回の食事は、健康な体を維持するための基本です。「つい面倒で」「食欲がなくて」などの理由で食生活がおろそかになると「低栄養状態」を招き、フレイルの原因となります。いつまでもおいしく食べて、しっかりと体と心の栄養補給をしましょう。

低栄養にならないために

高齢期には食事の量が減りがちになるので、1食でも抜いてしまうと、十分な栄養をとれず、「**低栄養状態**」になってしまう可能性があります。低栄養になると、免疫力が低下して風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、骨粗しょう症などを引き起こして、やがてフレイルから要介護状態になってしまう危険性が高くなります。1日3食しっかりと食事を取り、低栄養を防ぎましょう。



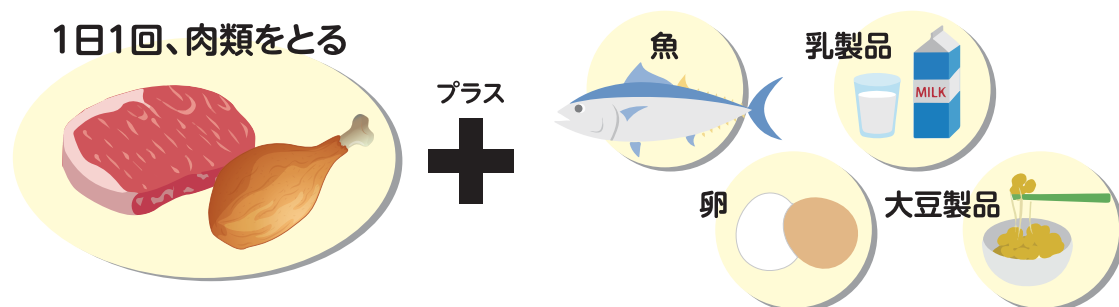
主食・主菜・副菜をバランスよく

食事は、主食・主菜・副菜をバランスよくとるようにしましょう。また、低栄養や筋力の低下を防ぐために、特に意識してとりたい栄養素が**たんぱく質**です。

主 食	主 菜	副 菜
- ごはん - パン - めん類 など	- 肉 - 魚 - 卵 - 大豆製品 など	- 野菜 - 海藻 - きのこ など

たんぱく質の摂取には肉類が効率的

たんぱく質を効率よく摂取するために、**1日1回は肉類**を食べるようにしましょう。そのうえで、**魚・卵・大豆製品・乳製品**などをバランスよく加えることにより、ほかの栄養素も上手にとることができるようになります。



骨を強くするカルシウムやビタミン

高齢になると骨密度（骨量）が低下して、骨がもろくなる**骨粗しょう症**になる人が増えてきます。進行すると、ちょっとぶついたり転んだりするだけで、骨折してしまうこともあります。

骨粗しょう症を防ぐために、積極的にとりたい栄養素が**カルシウム**です。また、カルシウムの吸収率を高める働きのある**ビタミンD**や**ビタミンK**を多く含む食品も、意識して摂取するようにしましょう。



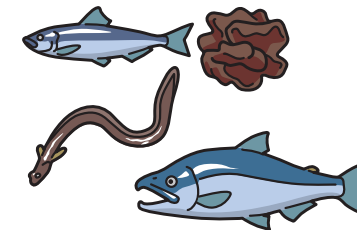
カルシウムを多く含む食品

- 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- 厚揚げ、高野豆腐などの大豆製品
- わかめ、ひじきなどの海藻類
- 小松菜、水菜などの緑黄色野菜 など



ビタミンDを多く含む食品

- いわし
- 鮭
- うなぎ
- きくらげ など



ビタミンKを多く含む食品

- 納豆
- わかめ
- 豆苗
- モロヘイヤ など



加工食品や冷凍食品なども上手に利用

食事をいつもきちんと手づくりするのは大変です。市販の総菜やレトルト食品、冷凍食品などは、塩分や添加物が多いものもありますが、手軽に食事をしたいときには上手に利用すると便利です。また、食欲がなく十分な栄養がとれないときは、アイスクリームやカステラなどの菓子類で補給するのもよいでしょう。



体重の変化に注意！

体重は、栄養状態を知るための大きな目安になります。高齢期は、太りぎみの人よりも、痩せている人の死亡率が高いことも明らかになっています。

定期的に体重を測定することを習慣づけ、特に半年の間に2～3kg体重が減った場合は、**フレイルの危険性があるので注意しましょう。**



口には「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」などさまざまな役割があり、口の機能を良好な状態に保つことは、健康な生活を送るためにとても重要です。

特に口の中の衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口内炎、口臭などさまざまな疾患を招くばかりでなく、免疫力を低下させたり、誤嚥性肺炎を誘発することもあります。



誤嚥性肺炎とは

細菌などの異物が誤って肺や気管支などに侵入することで起こります。高齢者に多く見られ、死の危険性もあります。

清潔な口内を保つための習慣づくり

口の中は雑菌が繁殖しやすいので、清潔に保つ努力をしましょう。

●歯磨き

鉛筆を握るように歯ブラシを持ち、1～2本ずつの歯にあてて小刻みに動かします。歯ブラシの毛先を使って奥まで丁寧に磨きましょう。



●入れ歯の手入れ

毎食後に口からはずしてきちんと磨きます。市販の洗浄剤を利用するのも効果的です。入れ歯が合わないと感じたら歯科医に相談しましょう。



●うがい

外出後や歯磨きのあとは抗菌剤を含むうがい薬でうがいをすると、口内をより清潔に保てます。



●舌のそうじ

舌の上にできる白い汚れは、専用のブラシでときどき磨きましょう。放っておくと細菌の繁殖のもとになり、口臭の原因ともなります。



体操で口をきたえよう!

●舌の運動

①舌を出したり引っ込めたりする。

②舌を出して上下左右に動かす。



●頬の運動

①口を閉じたままで頬をふくらませる。

②口を閉じたままで頬をすぼめる。



出歩けない理由がないのに外出をせず、活動的な生活をしていない状態を「閉じこもり」といいます。閉じこもりが長く続くと、やがて要介護状態になってしまうリスクが高まるので、週に1回以上は“お出かけ”を楽しみましょう。

規則正しい生活を心がける

- 睡眠をしっかり取る
- 決まった時間に起床する
- 1日3食バランスよく食べる



できることは自分でやる

- 買い物・料理・掃除など無理のない範囲で
- 支援サービスなどを上手に利用する



身なりを整えて気持ちよく

- からだを清潔にする
- オンとオフのメリハリをつける
- 1日中パジャマで過ごしたりしない



からだを積極的に動かそう

- 継続できる適度な運動を習慣に
- 転倒予防を心がける



積極的に外に出よう

- 散歩や買い物、地域の集い
- 通院やデイサービスなどへの通所
- 外気に触れ季節の変化を感じる



好奇心・関心を持つ

- 世の中の出来事に関心を持つ
- 新しいことに挑戦する



人との交流を広げる

- 趣味を楽しむ仲間を持つ
- 散歩仲間と声をかけ合う



社会的役割を持つ

- ボランティア活動に参加する
- 人材センターに登録する
- 地域団体・組織の活動に参加する

