

みんなきらめけ!!

いきいき生活のつづけかた  
～フレイル予防～



東松山市



# はじめに

## ～ 自分らしい生活続けるために ～

高齢化が進む中、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、各地で取り組みが進められています。この取り組みは、地域の皆さまと行政、医療、介護、福祉等の専門家がそれぞれにできることを実践し合い、協力し合うことで進んでいきます。

誰もが迎える高齢期に、無理のない、楽しい、張りのある生活をおくるため、フレイル予防に取り組んでみませんか。

この冊子は、皆さまを応援するために作成しました。

どうかご活用ください。



# もくじ



## 1. フレイルとは

①加齢に伴う身体機能の変化	4
②フレイル・ロコモ・サルコペニアとその関係	5
③フレイルとは	6
④気になるポイントをチェック!	7

## 2. お口・オーラルフレイル

①気になるポイントを詳しくチェック!	8
②オーラルフレイルチェック	8
③口の渇きを防ぐポイント	9
④むせ込み、誤嚥を防ぐためのポイント	10
⑤いつまでもおいしく食べるポイント	11
⑥やってみよう! 「お口の機能を高める体操」	12
⑦やってみよう! 「お口のケア」	13
⑧行ってみよう! 「歯科健診」	14
⑨頼みたい! 「訪問歯科診療」	15

## 3. 食生活・栄養

①気になるポイントを詳しくチェック!	16
②チェックしてみよう! BMI (体格指数)	16
③フレイルを予防する食事のポイント	17
④高血圧を予防する食事のポイント	20
⑤やってみよう! 「食事チェック表」	22

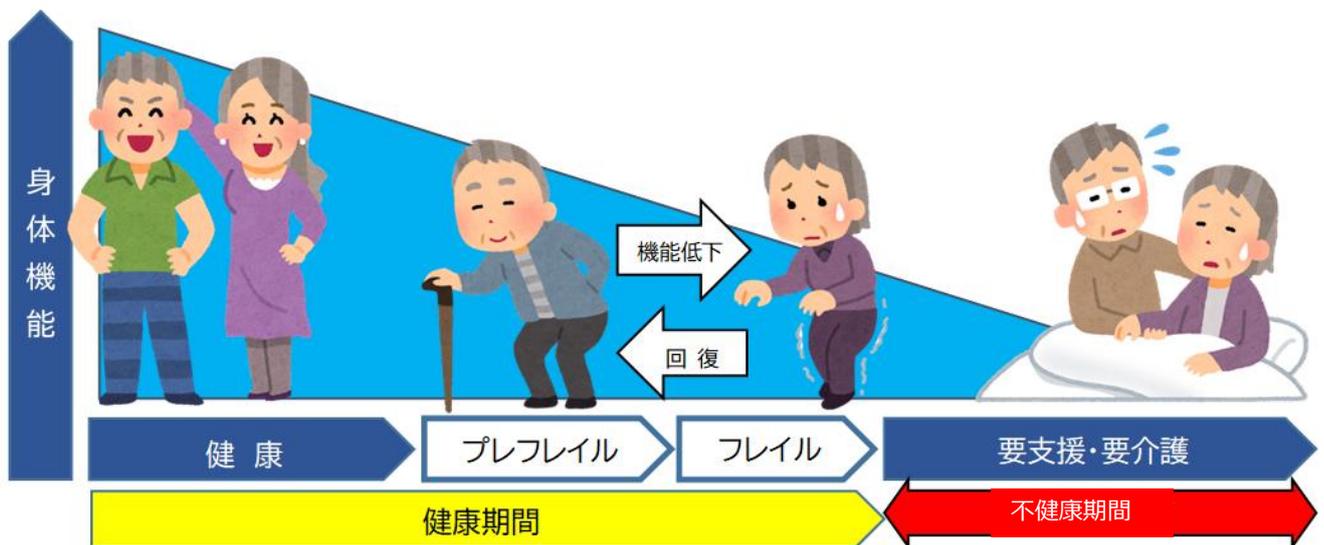
## 4. 健康な身体・運動

①気になるポイントを詳しくチェック!	23
②筋肉量・筋力レベルセルフチェック	23



# 1 フレイルとは

## 1 加齢に伴う身体機能の変化

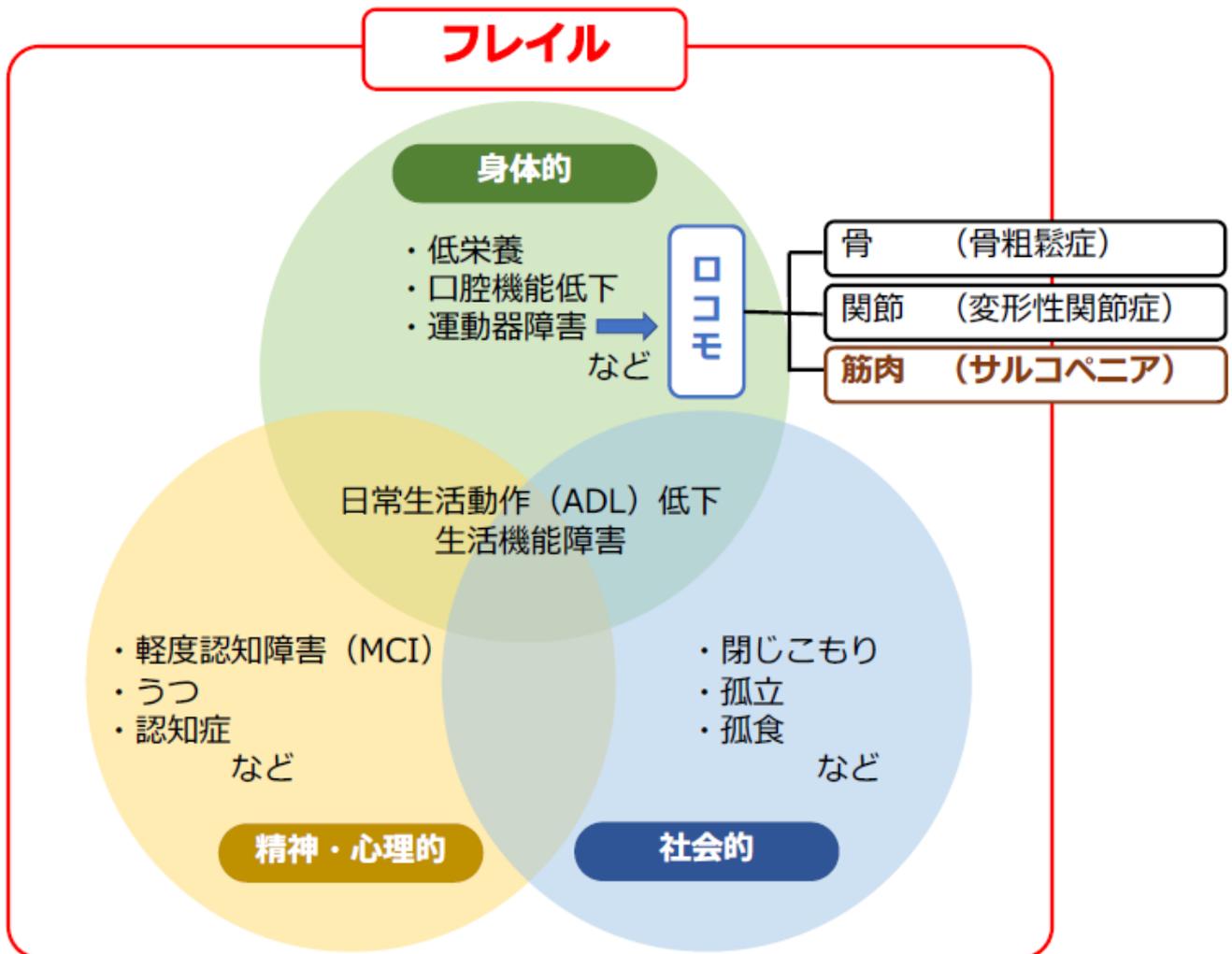


人は歳を重ねるごとに体力や気力が低下します。

これは、老化に伴う体の衰えでもありますが、適切な準備をすることで、十分に自立した状態を維持できることがわかっています。

身体を動かす機会が少なくなると、虚弱になり要介護に至る危険が高まります。介護が必要な状態になってからでは元に戻すことが大変になるため、早いうちから心と体のお手入れと社会参加を保つことを心がけ、健康維持に取り込みましょう。

## 2 フレイル・ロコモ・サルコペニアとその関係



出典：日本サルコペニア・フレイル学会誌,2(1) P6-12,2018 鈴木隆雄 より作図（一部改変）

「**ロコモティブシンドローム（ロコモ）**」は運動器（骨、関節、筋肉）の機能低下により、歩行や筋力、バランスなどが低下し、日常生活に影響が出てくる状態です。

「**サルコペニア**」は加齢に伴って筋肉が衰えた状態です。

「ロコモ」「サルコペニア」の状態を含んだ概念を「**フレイル**」といいます。

「ロコモ」を予防すれば「サルコペニア」や「身体的フレイル」の予防もできると言われています。

「フレイル」「ロコモ」「サルコペニア」はいずれも放置すると、健康寿命を縮める可能性が高まります。

### 3 フレイルとは

フレイルとは？

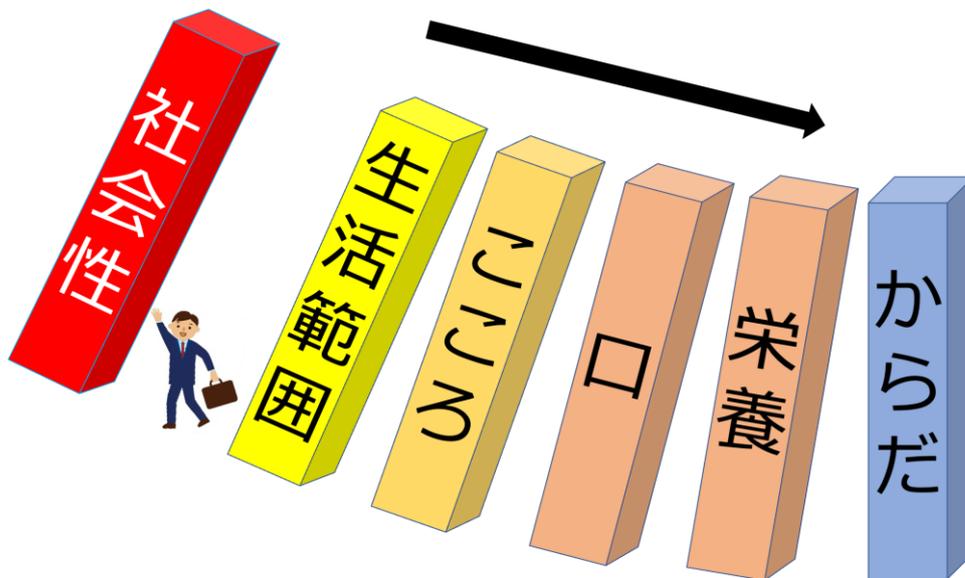
加齢により心身が衰えていることを意味し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する段階

出典：介護予防ガイド



東京大学 高齢社会総合研究機構：飯島勝矢氏作図 を参考に作成

フレイルは「身体的フレイル（口腔機能）」「精神心理的（認知的）フレイル」「社会的フレイル」の大きく3つに分けられます。



東京大学 高齢社会総合研究機構：飯島勝矢氏作図 を参考に作成

「社会性」が低下すると、生活範囲は狭小化し、ココロや口・栄養・身体機能にも影響が出てきます。

## 4 気になるポイントをチェック！

### 自分の生活や健康状態を振り返ってみましょう！

次の質問に当てはまる方は□にチェックを入れてみましょう。  
チェックが入った項目は、詳しい説明のページも見てみましょう。

- 口の渇きが気になってきた
- お茶や汁物などでむせることが増えた
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった



オーラルフレイルについて見てみましょう！  
**8～15ページ**

- 半年で2～3 kg以上体重が減った



食生活・栄養改善に取り組んでみましょう！  
**16～22ページ**

- 最近、歩くのが遅くなってきた



健康的な身体づくりに取り組みましょう！  
**23～30ページ**

- 最近、何をするにもおっくうになってきた



こころのチェックをしてみましょう！  
**31～34ページ**

- 今日の日付がわからないことが増えた



認知機能の気になるポイントを見てみましょう！  
**35～41ページ**

- お出かけや人とのつながりが減ってきた



地域でおこなっている活動を見てみましょう！  
**42～55ページ**

## 2 お口・オーラルフレイル

### 1 気になるポイントを詳しくチェック！

最近こんなことはありませんか？



オーラルフレイルは 将来の介護リスクを高める

“お口のささいな衰え”が積み重なった状態です。

出典：一般社団法人 埼玉県歯科医師会「健口長寿社会のためのオーラルフレイル口腔機能低下症ハンドブック」より引用

### 2 オーラルフレイルチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物で、むせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの固さのものが噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上歯科医院を受診している		1

8項目に  
「はい」「いいえ」  
で回答し、  
合計点を算出します。



合計点数	オーラルフレイルの
0～2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規氏、飯島勝矢氏（一部改変）

出典：一般社団法人 埼玉県歯科医師会「健口長寿社会のためのオーラルフレイル口腔機能低下症ハンドブック」より引用（一部改変）

かかりつけ歯科医に通り、ずっと笑顔で「健康長寿」を目指しましょう！

### 3 口の渇きを防ぐポイント

◆お口の中の気になるポイントをチェック！

質問	回答	
のどや口が渇くようになった	はい	いいえ
口がネバネバして話しにくい	はい	いいえ
食べ物が飲み込みにくくなった	はい	いいえ
むし歯や口内炎ができやすくなった	はい	いいえ
口臭が気になる	はい	いいえ
入れ歯が合わなくなって痛い	はい	いいえ
舌がヒリヒリ痛い	はい	いいえ

「はい」が1つでもついた方は、唾液の分泌が低下しているかもしれません。高齢になるとストレスや薬剤の影響、噛む力の低下などが原因で唾液の分泌量が減ります。口の中が乾燥する人が増え、口やのどが渇く、食事が摂りにくい、発音がしにくいなどの症状が出てきます。

お口の渇きは病気の重要なサインでもあるので、早めに医師等にご相談ください。

#### 唾液の働き



細菌を弱らせる

口の働きをなめらかにする

消化を助ける

歯や口の粘膜を保護する

酸の力を弱める

歯をきれいに  
する

#### 唾液が減る要因

高齢の方がよく服用している薬剤

唾液の分泌機能の低下  
・加齢  
・疾患  
・ストレス など

唾液の分泌を減少させる薬剤  
・消炎鎮痛剤  
・抗うつ剤  
・降圧剤・利尿剤  
・抗けいれん剤  
・精神安定剤 など

#### 予防のポイント

こまめに水分を補給する  
噛む回数を増やす  
お口の体操をする  
歯みがき、うがいを行い、口の中を刺激する

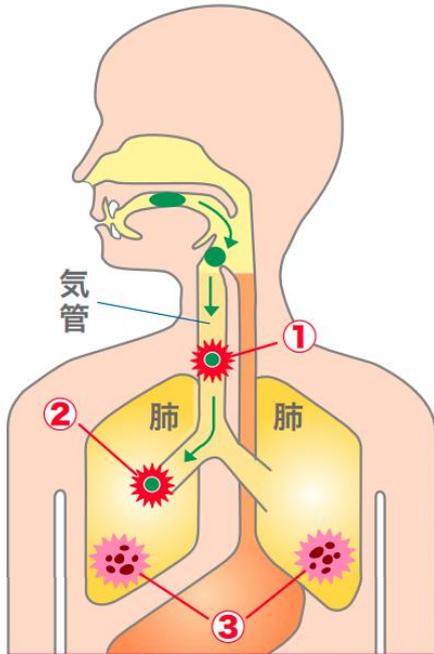


## 4 むせ込み、誤嚥を防ぐためのポイント

日本人に多い死因として、がん、心疾患、老衰、脳血管疾患に次いで、肺炎が挙げられます。

**誤嚥性肺炎**とは、食べ物や唾液などが誤って食道ではなく気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎です。

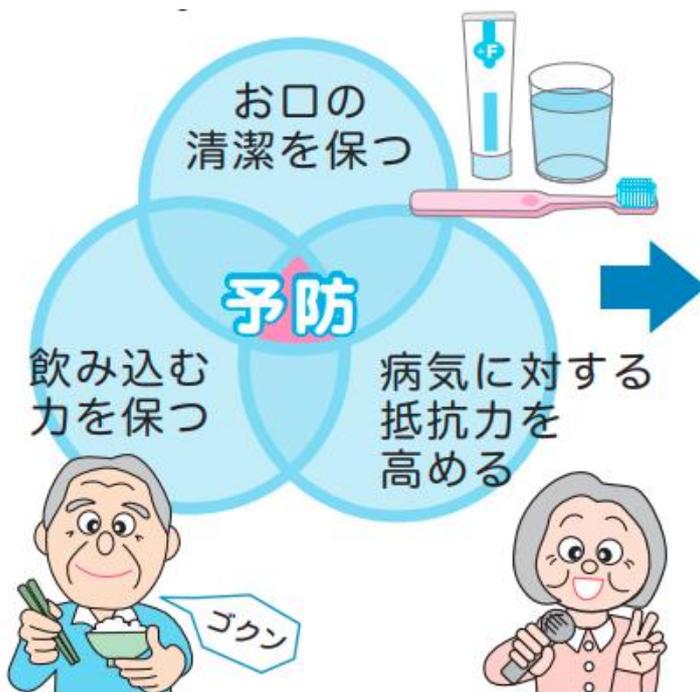
厚生労働省「令和5年（2023）人口動態統計月報年計（概数）の概況」より



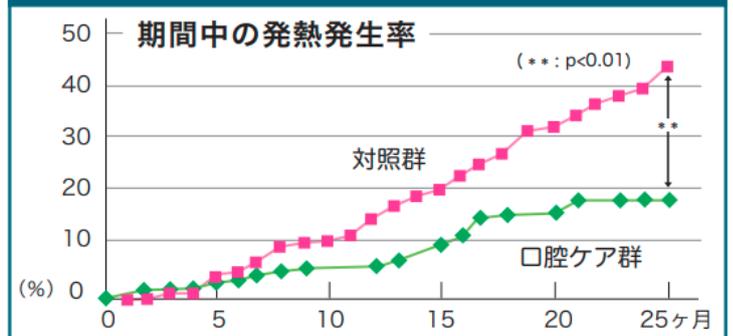
- ① 飲食物やだ液を誤嚥する
- ② 誤嚥したものが肺に入る
- ③ 肺に炎症を起こす

出典：埼玉県歯科医師会 「誤嚥性肺炎予防のための食事姿勢と口腔健康管理」

誤嚥性肺炎予防の基本はきちんとした口腔ケア（お口、入れ歯、舌のお手入れ）です。歯ブラシや歯間ブラシなどをしっかりと使用しましょう。



「口腔健康管理（口腔ケア）の効果」  
口腔健康管理より肺炎の発症を40%減少  
高齢者施設336名を対象とした2年間コホート調査



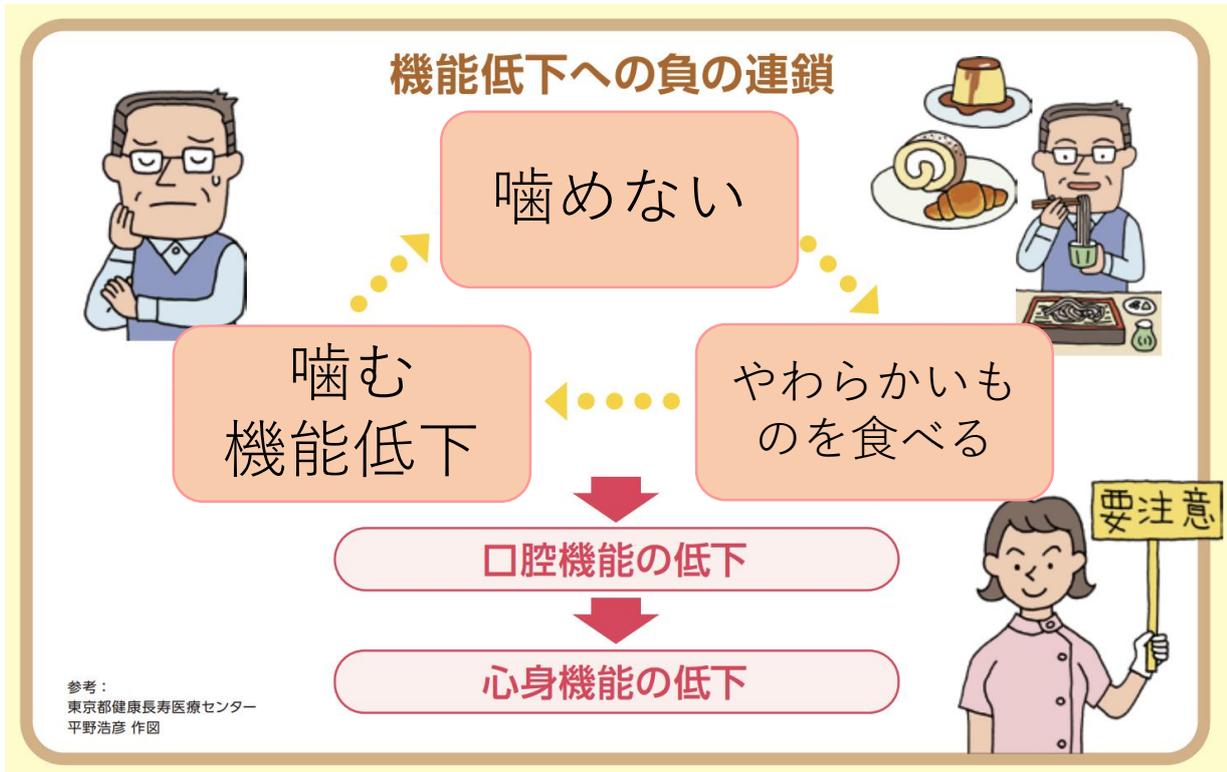
(米山武義、吉田光由他：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日歯医学会誌、2001)

出典：埼玉県歯科医師会

「誤嚥性肺炎予防のための食事姿勢と口腔健康管理」

## 5 いつまでもおいしく食べるポイント

オーラルフレイルとは、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる「負の連鎖」の概念です。



出典：日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」より引用（一部改変）

## 歯や口の健康度アップのための5つの習慣

1

毎食後、  
口の中を清潔に  
しましょう！



2

よく噛んで、  
バランスよく食事  
を摂りましょう！

3

お口を  
動かしましょう！

4

歯が抜けた部分を  
治療しましょう！



5

定期的に歯科受診  
し、歯の掃除  
をしましょう！

## 6 やってみよう！「お口の機能を高める体操」

噛むため、飲み込むために必要な筋肉を鍛えることができ、唾液の分泌を高めることができます。無理なく始めてみましょう。

### ◆（唇と）ほほの体操

#### 【効果】

この体操を行うと唇とほほ、お口周りの筋力アップができます。

#### 【方法】

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）

さらにプラスへ

**ガラガラうがいでのどの筋力アップ**

回数：5回×3セット



出典：公益社団法人 日本歯科医師会  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」より引用（一部改変）

### ◆ 舌の体操 舌回し体操

#### 【効果】

「誤嚥」や「むせ」などの状態改善につながります。

#### 【方法】

- ①下に出す。
- ②上に上げる。
- ③左右に出す。
- ④口の周りをぐるりと回す。

回数：①～④を1セットとして5回×3セット

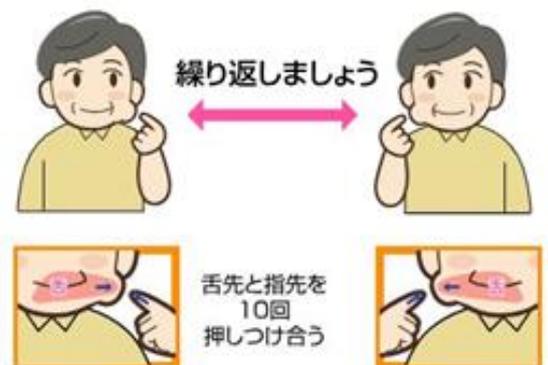


出典：公益社団法人 日本歯科医師会  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」より引用（一部改変）

### 舌圧訓練

#### 【方法】

- 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。



出典：公益社団法人 日本歯科医師会  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」より引用（一部改変）

# 唾液を増やそう 唾液腺マッサージ



耳下腺（じかせん）  
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を描く

顎下腺（がっかせん）  
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下から顎の下までを順番に押す

舌下腺（ぜっかせん）  
両手の親指をそろえてあごの下から軽く押す

## 7 やってみよう！「お口のケア」



お口の健康を保つため、毎日のケアが大切です。  
1日1回は丁寧にみがく時間を作りましょう。（5分～10分）



### 歯みがき



歯の面に対して毛先を斜め45度に当てる。



下の前歯の裏側は歯ブラシをたてにする。



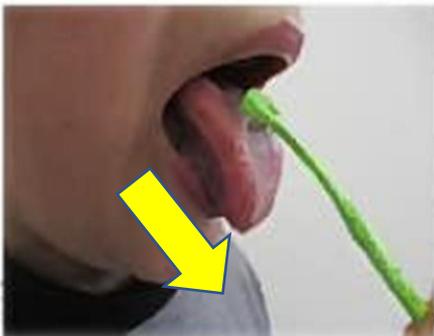
### 歯間ブラシ



歯間に沿わせて入れて前後に2～3回動かす。ブリッジ部分も。



### 舌みがき



舌のよごれも1日1回、奥から手前に向かって。



### 入れ歯のお手入れ



水を張った流しの上で洗う（破折防止）

毎食後、流水下で義歯ブラシをつかい表裏面を磨く。夜は外して水と洗浄剤を入れて保管。使うときはよく洗う。

## 8 行ってみよう！ 歯科健診

無料

保健センターで歯科医師や歯科衛生士に直接相談ができます。

### 令和7年度

4月	2日(水)・23日(水)
5月	14日(水)
6月	18日(水)
7月	23日(水)
8月	13日(水)・27日(水)
9月	24日(水)
10月	8日(水)
11月	8日(土)・12日(水)
12月	3日(水)・24日(水)
1月	21日(水)
2月	4日(水)・18日(水)
3月	4日(水)・25日(水)



### ●ファミリー歯科健診

健診時間：午後1時30分～2時30分

- ・2歳6か月～就学前児の希望者には、フッ素塗布も実施しています。
- ・市民の方であれば年齢を問わずどなたでも受けられます

### ●大人のための健康歯援プログラム

時間：個人対応のため申し込み後にお知らせします。

- ・20歳以上の方を対象に歯と口の健康から生活習慣病予防についても一緒に考えます。

### ●歯周疾患検診

時間：午後1時30分～2時30分

- ・20歳以上の方を対象として実地します。



※共通項目 会場：保健センター

申込：電話または直接、健康推進課へ

電話：24-3921

埼玉県後期高齢者医療広域連合が令和7年4月1日現在で75歳又は80歳の方を対象に行う無料の歯科健診です。

対象の方には令和7年7月までに受診券が届きます。お口の健康を確認するためにも、ぜひご利用ください。

【対象】 75歳 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方  
80歳 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方

【実施期間】 令和7年7月1日（火）～令和8年1月31日（土）

【場所】 協力医療機関 ※受診券と一緒に一覧が届きます。



もう、何年も歯医者さんに行っていないから行きづらいな

大丈夫！気にせず、気軽にお越しください。



近くの歯医者さんを探してみましょう。

埼玉県歯科医師会 [歯科診療所検索](#)  
※画面上の「西部」☞をクリック



## 9 頼みたい！ 訪問歯科診療

【対象】 在宅療養中などにより歯科医院に通院が困難な方

【費用】 医療保険制度が適応されます。



お体が不自由で通院ができずお困りの方はご相談ください。

【問合せ】

①比企郡市在宅歯科医療推進窓口地域拠点 ☎080-8443-8020

②東松山市保健センター ☎0493-24-3921

【受付時間】 月曜～金曜 午前10時～午後3時

### 3 食生活・栄養

#### 1 気になるポイントを詳しくチェック！

質問	回答		「いいえ」の回答の対応
1日3食しっかり食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(1)
食事を楽しく美味しく食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(2)
毎日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせ て食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(3)
たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品 などの食品を毎食たべていますか？	はい	いいえ	P.17の(3) P.18の(4) (5)
たくあんなどの固いものを食べられますか？	はい	いいえ	P.11

#### 2 チェックしてみよう！ BMI（体格指数）

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長150cm、体重52kgの場合  $52 \div 1.5 \div 1.5 \div 23.1 \text{kg/m}^2$

あなたのBMIを計算してみよう！

$$\underline{\quad} \text{ (kg)} \div \underline{\quad} \text{ (m)} \div \underline{\quad} \text{ (m)} = \underline{\quad} \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

年齢	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
<b>65～74歳</b>	<b>21.5～24.9</b>
<b>75歳以上</b>	<b>21.5～24.9</b>

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」参照

### 3 フレイルを予防する食事のポイント



#### (1) 1日3食しっかり食べましょう！

高齢者（65歳以上）はこれだけ必要です

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー ※1	65歳以上2,050～2,400Kcal 75歳以上1,800～2,100Kcal	65歳以上1,550～1,850Kcal 75歳以上1,400～1,650Kcal
たんぱく質 ※2	60g	50g

※1 推定エネルギー必要量の身体活動レベルⅠ（低い）～Ⅱ（標準） ※2 推奨量

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」参照

#### (2) 「孤食」よりも「共食」にしましょう！

家族や友人と一緒にコミュニケーションをとりながら楽しく食べると「食欲が出る」「品数も増えて、多様な食材を食べられる」ことにつながり、低栄養を予防しやすくなります。



#### (3) バランス良く食べましょう！

菓子パンや麺類などの単品メニューではなく、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、大豆製品など）を毎食のおかずには1品入れるようにしましょう。

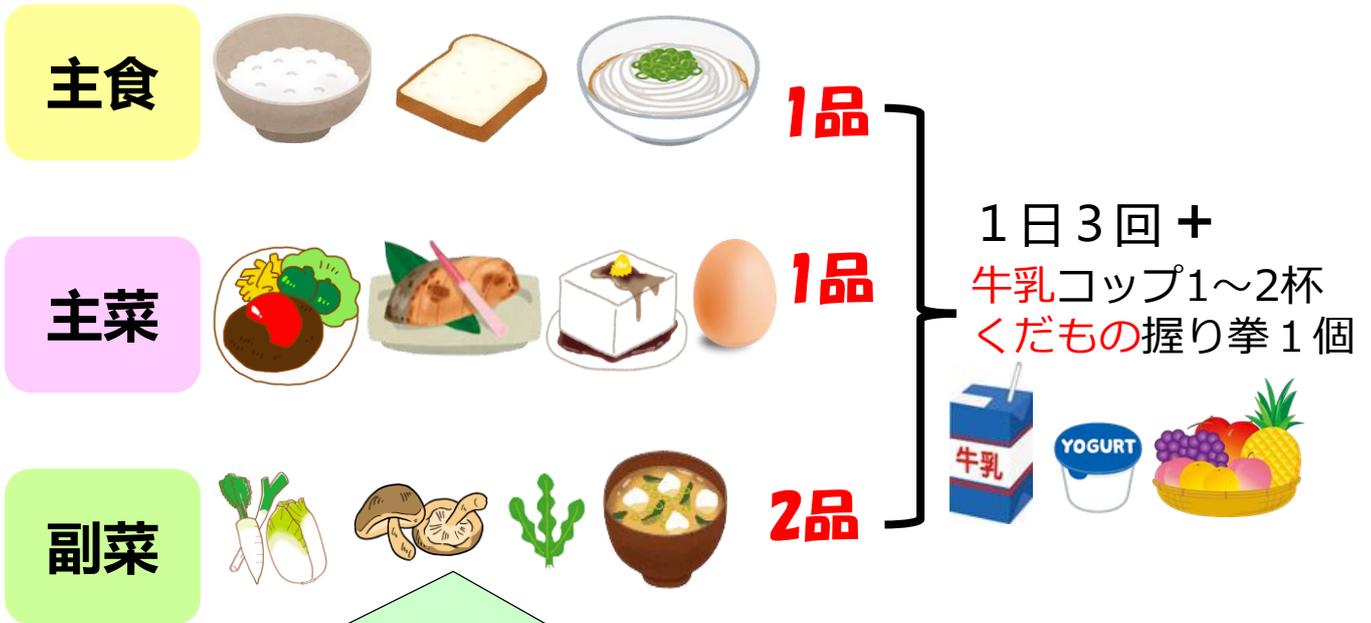
好きなものだけに偏らないようにして、毎日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランス良く食べることが大切です。

#### バランスの良い食事



出典：国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020.P17より（一部改変）

# バランスの良い食事のとりかた



主食・主菜・副菜を毎食揃えることでバランスの良い食事を摂ることができます  
(高血圧予防のため味噌汁は1日1杯まで)

(出典：国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020P17より一部改変)

**主食**：米飯・パン・めん類など  
主な栄養素は炭水化物でエネルギーのもとになります  
1日の必要なエネルギー量の約半分を主食から摂るようにします

**主菜**：肉・魚・卵・大豆製品など  
主な栄養素はたんぱく質、脂質を多く含む食品で筋肉を作りエネルギーのもとになります。肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずとして毎食1品は摂りましょう。たんぱく質の必要量は体重 (kg) あたり1~1.2gです。  
(P19参照)

**副菜**：野菜・きのこ・海藻類など  
主な栄養素はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品で体の調子をととのえます。野菜・きのこ・海藻類を使ったおかずとして毎食2品は摂りましょう。生なら両手に山盛り3杯 (350g) 茹でなら片手に3杯です

望ましい野菜の摂り方はいろいろな種類を組み合わせることで緑黄色野菜を120gその他の野菜を230g摂ることで1日に必要なビタミンやミネラルを摂ることができます

生の野菜  
1食分は両手に一杯  
120gでこの位です



## (4) 毎食たんぱく質をしっかり摂りましょう！

肉、魚、卵、大豆製品には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質を摂る量が不足していると、筋肉を構成しているたんぱく質が分解されてエネルギーに使われてしまうため、筋肉の量や質が低下し、フレイルを招きやすくなります。

※食欲がないときはおかずから食べるようにしましょう！

### たんぱく質のちょい足し！



和風パスタに納豆とイカ



大根おろしに卵



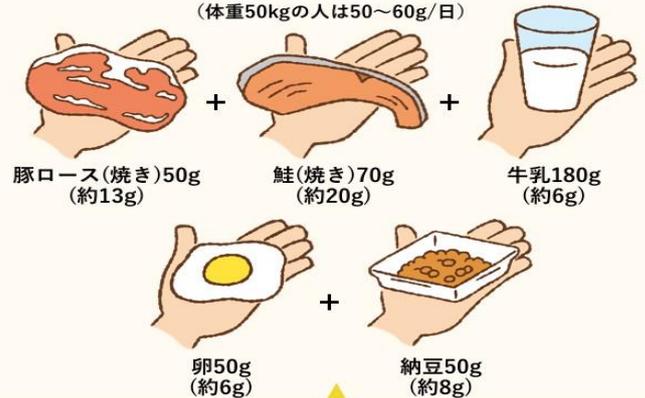
小松菜のおひたしにちくわやしらす干し



味噌汁に牛乳や豆乳をいれて

### 1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
[1.0~1.2(g)]×体重(kg)  
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※( )内はたんぱく質の目安

出典：東京都福祉保健局東京都介護予防・フレイル予防ポータル「食べる」フレイル予防より引用

## (5) ビタミンDを摂って、丈夫な骨をつくらう！

高齢期は骨密度が低下したり、筋力が衰えやすく、骨折や転倒をしやすくなります。

フレイル予防のためにはビタミンDの摂取も重要です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くするのに欠かせない栄養素です。

また、ビタミンDは筋肉の合成にも関わっているため、不足すると筋力の低下につながります。

### ☆骨を強くするためのポイント！

- きのこや魚、卵などビタミンDが多く含まれる食品を摂取しましょう。サプリメントの利用も有効です。



- 1日30分程度の日光浴（日向ぼっこ、散歩など）をするとビタミンDが皮膚で作られます。



# 4 高血圧を予防する食事のポイント

## (1) 毎食、塩分を気にかけてみましょう！

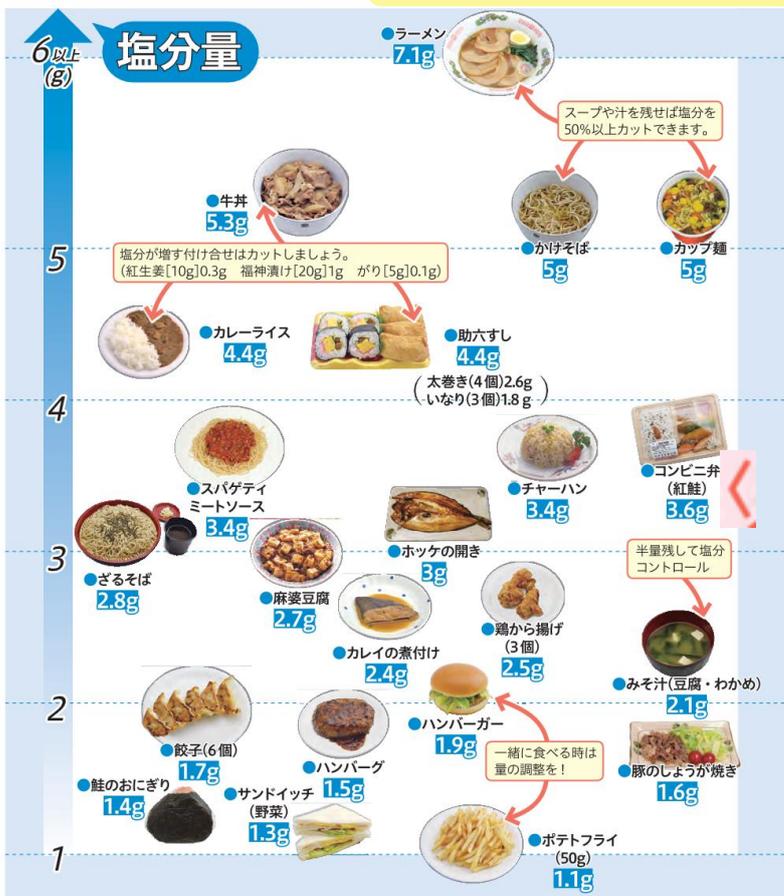
食塩を摂りすぎると、高血圧や心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患の原因になります。また、胃がんのリスクを高めるという結果が報告されています。

高血圧の方の目標量は6g未満（1日）

健康な方の場合、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満（1日）

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」参照

### 料理に含まれる塩分量



塩分の多い主菜を摂る時は副菜はサラダ、酢の物、ごま和えなどにすると減塩につながります

出典：ヘルシーネットワークナビ 腎臓病について 減塩 塩分早見表より引用（一部改変）

## (2) 食べ方や調理方法を工夫して塩分を減らしましょう！



- ★漬物は食べない
- ★ルーを半分にし、小麦粉やカレー粉、スパイスを加える



カレーライス 4.4g (25%)



- ★汁は全部残す
- ★焼き豚・味付玉子・メンマは半分残す



とんこつラーメン 9.0g (45%)



- ★ガリは食べない
- ★醤油は寿司飯にはつけずネタにつける
- ★汁ものは飲まず、お茶を飲む



寿司1人前 4.0gつけ醤油小さじ1杯で(4.9g)

### (3) おいしく減塩する食べ方や調理の工夫

#### 食塩を多く含む食品を避ける

食塩が多い食品は控えましょう。漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です。



#### 減塩食品を利用

減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう



#### 汁物の汁を残す

塩分を含む汁は残し、汁物は1日1杯までにしましょう



#### 醤油はかけないでつけていただく

冷や奴やお浸しなど直接醤油をかけないですべてつけていただく



#### 酸味の利用

酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう



#### 香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう



#### 汁物はだしをきかせて具を増やす

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物は野菜を入れて、具沢山にしましょう



#### 献立にメリハリを

全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります



#### カリウムはナトリウムの排泄を促します

野菜・果物・乳製品に含まれるカリウムはナトリウム(塩分)の排泄を促します



出典：栄養指導Naviおいしく減塩するコツより一部改変引用

**\* すべてが薄いと食欲が低下し逆にフレイルになりやすくなります**

### ◆ 上手な塩分の減らし方



減塩タイプの調味料を利用する

通常の調味料より、1/2~1/3に抑えられます



漬け魚(肉)より生魚(肉)を!

表面に味をつけることにより、1/10程度に抑えられます



調味料はかけるよりつける!

つける量はあらかじめ決めておきます



出典：東松山市腎臓病予防ステップアップ教室資料引用

# 5 やってみよう！「食事チェック表」

健康長寿の『食べる』のポイント

## いろいろ食べポ



- 体の機能を維持するためには  
**多様な食品**から  
栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを  
**1食品群=食べポ1点**と数えます。
- 右の10食品群のうち  
**1日7点**以上\*を目指しましょう！

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

**STEP1**  
少しでも料理の中に入っていればOK!

覚える

食べポの10食品群



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

日付	さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ 牛乳乳製品	や やさい	か 海藻	い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの	〇の数 (点)
例	<input checked="" type="checkbox"/>	7点									
1日目	<input type="checkbox"/>	点									
2日目	<input type="checkbox"/>	点									
3日目	<input type="checkbox"/>	点									
4日目	<input type="checkbox"/>	点									
5日目	<input type="checkbox"/>	点									
6日目	<input type="checkbox"/>	点									
7日目	<input type="checkbox"/>	点									

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

## 4 健康な身体・運動

### 1 気になるポイントを詳しくチェック！

質問	0点	1点
買ったものを自宅まで持ち帰れますか？	はい	いいえ
歩く速度や歩ける距離に自信がありますか？	はい	いいえ
転ぶ不安がなく過ごせていますか？	はい	いいえ
この1年間で転んだことがありますか？	いいえ	はい
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい	いいえ

📌 1点がひとつ以上該当する方は、  
次の筋肉量・筋力レベルセルフチェックをしてみましょう！

### 2 筋肉量・筋力レベルセルフチェック

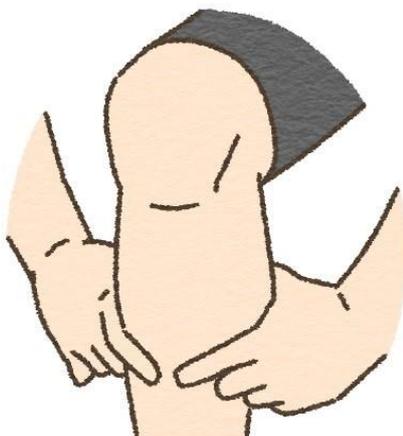
#### ◆指輪っかテスト

【方法】

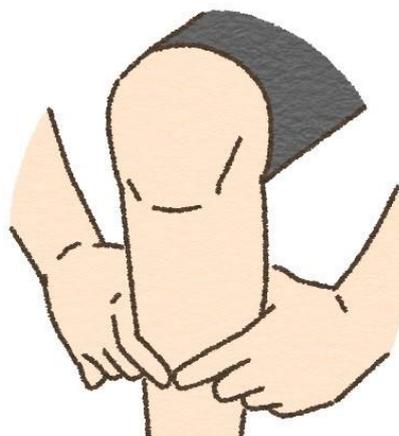
- ① 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

【判定基準】

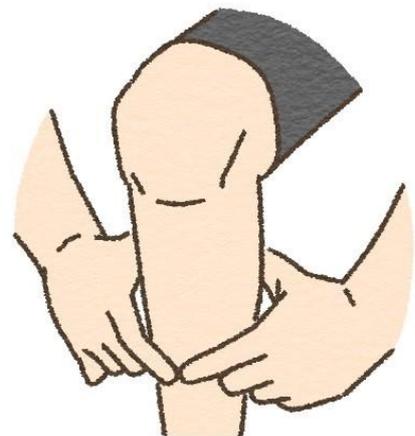
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

## ◆開眼片足立ちテスト

### 【方法】

両手を腰にあてて、片足を5cm程度あげます。

### 【判定】

左右どちらかが**8秒未満**であれば、足の筋力が弱くなってきている可能性があります。

※転倒に注意して行ってください。

※サロン等で行う場合は、2人1組で行ってください。



5cmくらい(拳1個分)

## ◆5回立ち上がりテスト

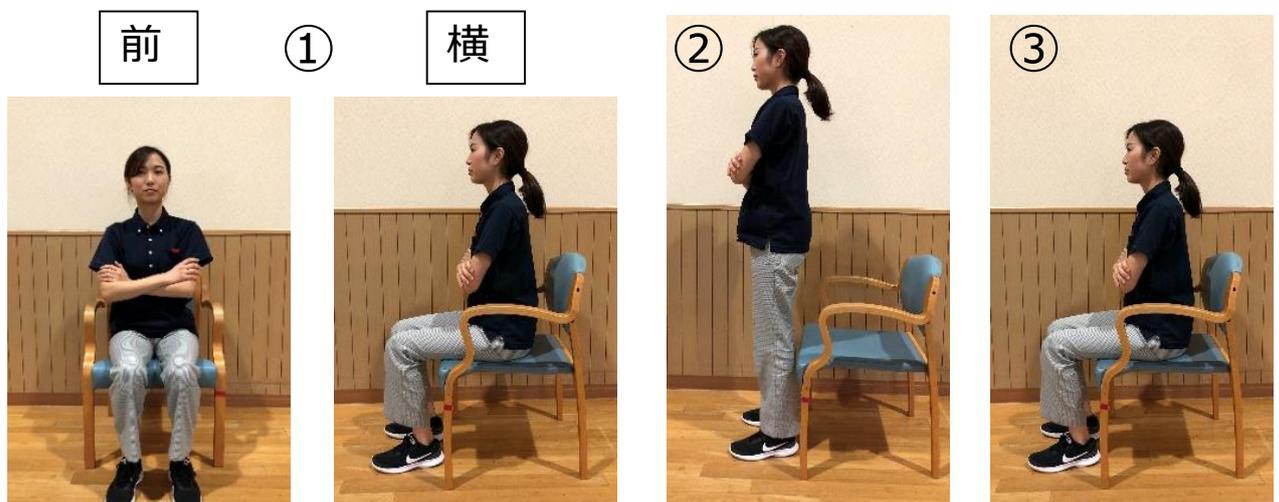
### 【方法】

足を肩幅に開き、椅子から落ちない程度に浅めに座ります。胸の前で腕を組んで立ち座りを5回繰り返します。

(①～③の姿勢を5回繰り返します。)

### 【判定】

5回立ち座りに**12秒以上**かかる場合は、足の筋力が弱くなってきている可能性があります。



### 3 やってみよう！「生活に取り入れられる運動」

#### ◆立ち上がり

##### 【効果】

椅子や便座からの立ち座りが楽になる。

##### 【方法】

両手を組み、前方に伸ばします。  
そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせます。

##### 【秒数・回数】

お尻は浮いた状態で6秒保持します。

6秒×5回 1日3セット



#### ◆片足立ち

##### 【効果】

立ったままスボンや靴下が履きやすくなる。  
転倒しにくくなる。

##### 【方法】

両肩を水平にして、膝を伸ばしたまま足底を床から離すように引き上げます。  
○の部分我真上に引き上げるイメージで行います。

##### 【秒数・回数】

足底が浮いた状態で6秒保持します。

6秒×5回（左右） 1日3セット



## ◆足の水平運動

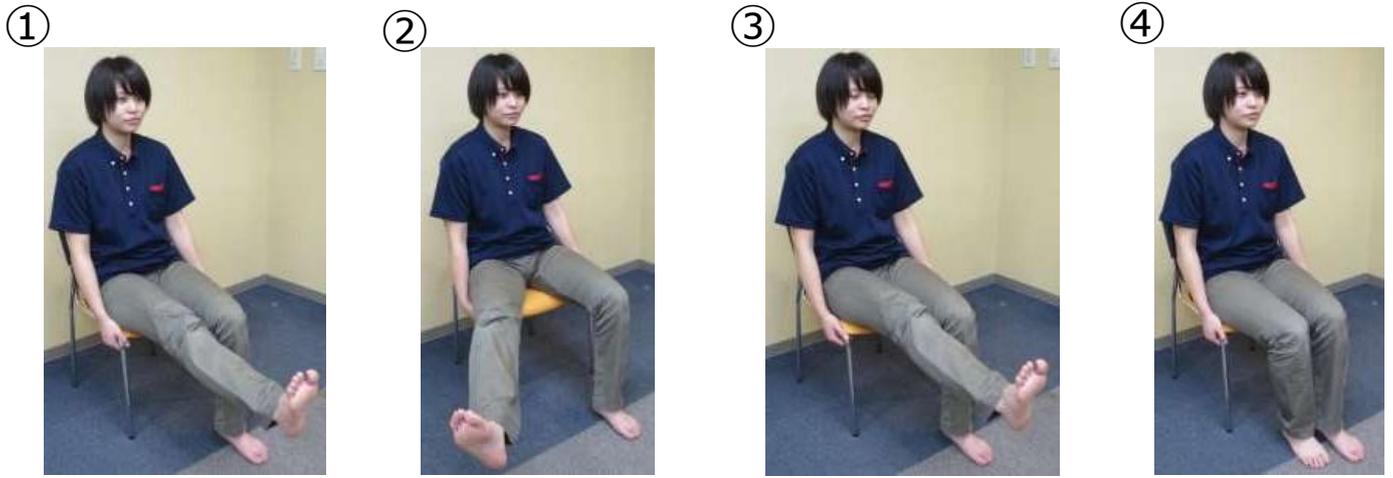
### 【効果】

足全体の力がつき、膝痛予防になる。



### 【方法】

- ① 「1・2・3・4」で膝をまっすぐ伸ばします。
- ② 「5・6・7・8」で足を外側に開きます。
- ③ 「1・2・3・4」で足を内側に戻し、
- ④ 「5・6・7・8」で膝を曲げていきます。



### 【回数】

左右5回ずつ 1日3セット

## ◆足の付け根の筋力強化

### 【効果】

足が上がりやすくなる。  
転倒しにくくなる。

### 【方法】

片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れます。  
(膝の位置は変えずに行います。)

### 【秒数・回数】

手と足が拮抗した状態で6秒保持します。  
6秒×5回(左右) 1日3セット



## ◆膝上げ・へそのぞき体操

【効果】

腰痛を予防

【方法】

へそをのぞきこむようにあごを引き、かかとをあげながら腹筋を動かします。

【秒数・回数】

あごを引き、かかとをあげた状態で6秒保持します

6秒×5回 1日3セット



## ◆膝抱え運動

【効果】

股関節と膝関節を柔らかくする。

【方法】

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に曲げます。  
膝を抱きかかえ、胸に引き付ける意識をしましょう。

【秒数・回数】

膝を抱えたまま、15～20秒保持します。  
※ポイント：膝抱えは、膝を顔でお迎えに行かないようにします。



15～20秒×5回（左右） 1日3セット



## ◆膝締め運動

【効果】

膝痛予防

【方法】

手を合わせて膝の間に入れ、手をはさむように膝を押し合います。

【秒数・回数】

手をはんだ状態で、15～20秒保持します。

※ポイント：足幅は握りこぶし1つ分くらいにします。



15～20秒×5回 1日3セット

## ◆下肢筋肉の強化運動

【効果】

膝痛予防

【方法】

片足の下に反対の足をすくうようにいれ、足同士で押し合います。

【秒数・回数】

足同士で押し合いながら6秒保持します。

※ポイント：両足が床から浮かないようにしましょう。



6秒×5回（左右）1日3セット



# ◆生活習慣記録表

## 【 月 】 取り組みカレンダー

※このページをコピーしてお使いください。

毎日の「体温」「血圧」を記入し、「水分」「お口の体操」「運動」「お話」「睡眠」「今日の気持ち」にチェックをつけてみましょう。



### 今月の目標

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
体温															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
水分															
お口の体操 →12ページ															
運動 →25～28ページ															
お話															
睡眠															
今日の気持ち															

日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体温																
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
水分																
お口の体操 →12ページ																
運動 →25～28ページ																
お話																
睡眠																
今日の気持ち																

## 4 頼ってみよう！

### リハビリテーション専門職の訪問事業

65歳以上で必要な方のもとへ、リハビリテーション専門職を派遣し、心身機能のチェックや生活しやすい環境整備のアドバイスなどを行っています。

「転びやすくなった」、「散歩はひとりだと不安を感じる」など、日常生活の中で困りごとなどを専門職に相談してみませんか。



ご自宅で自分らしい生活をつづけていくためにも是非ご相談ください。

■ 問合せ先 保険年金課 フレイル予防担当  
電話 0493-63-5004

## 5 健やかなこころ

### 1 気になるポイントを詳しくチェック！

最近、体調が優れない、眠れない、食欲がないなどの不調はありませんか？ストレスが長期間続くと、心が疲れてしまいます。心の健康を保つために、セルフチェックをしてみましょう！

#### ■ こころのセルフチェック

最近2週間のあなたのご様子について伺います。

次の質問について、最近2週間以上続いている場合は「はい」、続いていない場合は「いいえ」に○をつけましょう！

質問	回答	
毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
自分は役に立つ人間だとは思えない	はい	いいえ
訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

「はい」が2つ以上該当した方のうち、気持ちの落ち込みや体の不調等で心配な方は**54ページ**の「**地域包括支援センター**」へご相談ください。

その他、**こころの相談**は**33ページ**をご覧ください。

### 2 高齢者のうつ病について

#### ■ うつ病とは？

うつ病はだれでもかかる可能性がある身近な病気です。やる気の問題や気の持ちようではなく、脳内の神経機能の変調によるものなので、医学的な治療が必要です。うつ病は早期に発見し、治療することが大切です。

## ■うつ病の原因、症状は？

退職、家族、友人などの病気や死、子どもの自立など大きな生活環境の変化、加齢に伴う体力や脳機能の衰え、病気などが原因になることがあります。しかし、はっきりした原因がない場合もあります。また、心の不調よりも体の不調(頭痛、胃痛、息苦しさ、しびれ、めまいなど)が目立つこともあります。

## 3 やってみよう！「心と身体のセルフケア」

### 1.自分の状態を知る

ストレスが多すぎるとき、自分がどのようになるか、普段から自分のことをやさしく見つめる習慣をつけましょう。

#### こころが疲れた時に現れる症状

体	頭痛、腹痛、便秘、下痢、疲れやすい、食欲不振、不眠
こころ	落ち込みやすい、元気がなくなる、イライラする、無気力、不安でたまらない
行動	遅刻、欠勤、欠席、酒やたばこが増える



### 2.体の疲れをとる

体にやさしい消化の良いものを食べたり、睡眠をとることで疲れがとれていきます。また、入浴は手軽にできて効果の高いリラックス法です。ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、好みの入浴剤やエッセンシャルオイルで香りに癒されると疲れもストレスも溶け出します。

### 3.体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散し、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。軽いランニングやサイクリング、ダンス、近所を散歩するなど、体がぽかぽかして「ああ、すっきりした！」と思えるくらいの軽い運動を目標にしましょう。

### 4.音楽を聴く

音楽は、ごく自然に、人のこころと身体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。



### 5.人と話をする 相談をする

胸の内を吐き出して負担を軽くしましょう。困っている時や苦しんでいる時には、ひとりで抱え込まずに話してください。相談することは、大切な行動です。次に相談窓口の情報を掲載してありますので、あなたやあなたのまわりの方のことを相談してください。



## 4 こころの相談窓口 ～気軽に相談してみよう～

#### こころの健康相談（保健センター） ※予約制

【実施日時】原則毎月第1水曜日 午前9時30分～

【対象】市内在住の方

【申込み・お問合せ】健康推進課(材木町2-36) TEL：0493-24-3921



#### こころの健康相談（保健所） ※予約制

【実施日】毎月1回

【対象】精神的な不安や悩みを持つ本人、家族

【申込み・お問合せ】東松山保健所(若松町2-6-45) TEL：0493-22-0280



### **ひきこもり相談（障害者福祉課） ※予約制**

【実施日時】 平日午前 8 時30分～午後 5 時15分

【対象】 市内在住の方

【申込み・お問合せ】 障害者福祉課（松葉町1-1-58） TEL：0493-21-1452

### **ひきこもり専門相談（保健所） ※予約制**

【実施日時】 原則毎月第4月曜日

午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

【対象】 原則18歳以上のひきこもり状態にある本人、家族

【申込み・お問合せ】 東松山保健所(若松町2-6-45) TEL：0493-22-0280

### **埼玉県こころの電話**

【実施日時】 平日 午前9時00分～午後 5 時00分

【相談を行わない日】 土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日

【対象】 埼玉県民（さいたま市以外にお住まいの方）

【電話】 TEL：048-723-1447

### **こころの健康相談統一ダイヤル**

【実施日時】 毎日24時間※相談に対応する曜日・時間は都道府県などによって異なります

【対象】 埼玉県民

【運営主体】 埼玉県保健医療部、埼玉県立精神保健福祉センター

【電話】 TEL：0570-064-556（ナビダイヤル）

### **よりそいホットライン**

【実施日時】 毎日24時間

【対象】 国内在住の方

【運営主体】 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

【電話】 TEL：0120-279-338（フリーダイヤル）



## 1 気になるポイントを詳しくチェック！

### ◆私も認知症？（本人向け）

ほとんどない→0点 ときどきある→1点 頻繁にある→2点

	質問項目	点数
1	同じことをいつも聞く（または言う）と言われる	
2	知っている人の名前が思い出せない	
3	探しものが多い	
4	漢字を忘れる	
5	今しようとしていることを忘れる	
6	器具の使用説明書を読むのが面倒	
7	理由もないのに気がふさぐ	
8	以前に比べ、身だしなみに興味がなくなった	
9	外出がおっくうだ	
10	物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	
合計		

### ● 結 果 ●

0～8点 （正常）	9～13点 （要注意）	14～20点 （要診断）
		
もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。	認知症の初期症状が出ている可能性があります。
8点近かったら、気分の違う時に再チェック。	認知症予防策を生活に取り入れてみたら如何でしょうか。	家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来を受診してください。

## ◆これって認知症？（家族・介護者向け）

<b>▼もの忘れがひどい</b>	
<input type="checkbox"/>	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
<input type="checkbox"/>	同じことを何度も言う・問う・する
<input type="checkbox"/>	しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
<input type="checkbox"/>	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
<b>▼判断・理解力が衰える</b>	
<input type="checkbox"/>	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
<input type="checkbox"/>	新しいことが覚えられない
<input type="checkbox"/>	話のつじつまが合わない
<input type="checkbox"/>	テレビ番組の内容が理解できなくなった
<b>▼時間・場所がわからない</b>	
<input type="checkbox"/>	約束の日時や場所を間違えるようになった
<input type="checkbox"/>	慣れた道でも迷うことがある
<b>▼人柄が変わる</b>	
<input type="checkbox"/>	些細なことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/>	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
<input type="checkbox"/>	自分の失敗を人のせいにする
<input type="checkbox"/>	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
<b>▼不安感が強い</b>	
<input type="checkbox"/>	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
<input type="checkbox"/>	外出時、持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/>	「頭が変になった」と本人が訴える
<b>▼意欲がなくなる</b>	
<input type="checkbox"/>	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
<input type="checkbox"/>	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/>	ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる

### ● 結果 ●

 <input checked="" type="checkbox"/> 0～1個	 <input checked="" type="checkbox"/> 2～3個	 <input checked="" type="checkbox"/> 4個以上
<p>そんなに心配することはないと思われますが、お気軽にご相談ください。</p>	<p>ご心配でしたら、お気軽にご相談ください。</p>	<p>専門家にかかり、ご相談ください。</p>

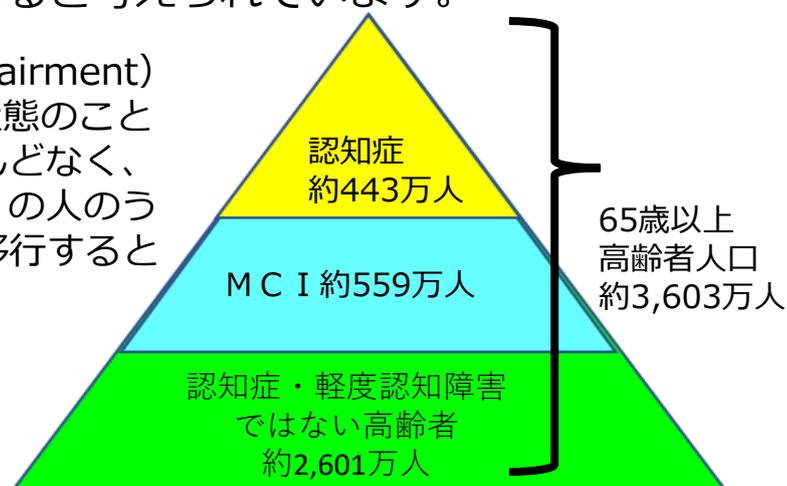
## 2 認知症の理解

我が国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度（2022年度）の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI※）の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると、3人に1人が認知機能にかかわる症状があることとなります（下図参照）。なお、軽度認知障害のかた全てが認知症になるわけではありません。

また、65歳未満で発症する認知症は、「若年性認知症」と呼ばれます。若年性認知症の発症年齢は平均54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。今日、認知症は、誰もがなり得ると考えられています。

※1 MCI（Mild Cognitive Impairment）

正常と認知症の間ともいえる状態のことですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できません。MCIの人のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされています。



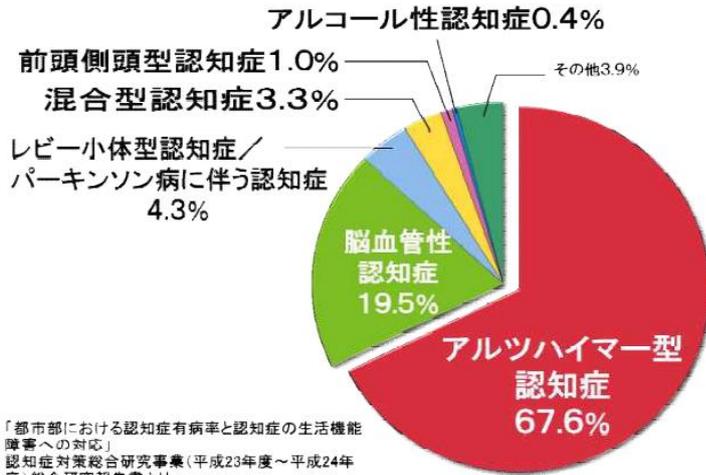
（資料）厚生労働省『認知症及び軽度認知障害（MCI）の高齢者数と有病率の将来統計』から政府広報室作成資料より

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い	
加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
食事をしたことは覚えているが食べたものを覚えていない	食事をしたことを忘れる
約束をしたことは覚えているが何時だったか忘れてしまう	約束したことを忘れる
印鑑をしまったのは覚えているがどこにしまったのか覚えていない	印鑑をしまったことを忘れる

出典「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（平成25年3月・朝田隆）

### 3 原因となる疾患

認知症の原因疾患とその割合



出典：埼玉県ホームページ「認知症に関する基礎知識『認知症の原因』」

埼玉県ホームページ  
「認知症に関する基礎知識」



#### アルツハイマー型認知症

脳内で異常なたんぱく質（βアミロイドたんぱく）が作られて脳細胞に溜まり、脳細胞が少しずつ壊れて脳が萎縮していきます。「いつ・どこで」という出来事の記憶が著しく悪くなり、出来事全体を思い出せなくなる（全体記憶の障害）のが特徴です。

#### 脳血管性認知症

脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などの脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われることで発症します。また、片麻痺や嚥下障害、言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞などの再発を繰り返しながら段階的に病状が進行するという特徴があります。生活習慣病に注意することが予防や再発防止につながります。

#### レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症します。うつ症状、もの忘れとともに具体的な幻視（部屋の中にヘビやネズミがいる、亡くなった人や知らない人がいるなど）があるのが特徴です。手足の震え、筋肉の硬直などの症状や、転倒を繰り返すことが多くなりますが、日によって症状が変動することがあります。

## 4 暮らしに取り入れられる工夫

### ◆ 認知症の予防

まずは**生活習慣**を見直してみましよう！

確実な予防法は見つかっていませんが、「生活習慣病」である、高血圧や糖尿病は、脳血管性認知症やアルツハイマー病の発症の可能性を高めると考えられています。

そのため、**規則正しい生活**、**バランスのとれた食事**、**適度な運動**などによって生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながると言われています。

また、趣味を持つなど知的な活動を行うことが、認知症の予防につながるという研究もあります。

食事	運動	脳への刺激	知的行動
<ul style="list-style-type: none"><li>・ バランスのとれた食生活</li><li>・ 塩分は控えめ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 有酸素運動</li><li>・ 週2回程度の運動習慣</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 新聞を読む</li><li>・ 簡単な計算</li><li>・ 編み物などの手作業</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 趣味を持つ</li><li>・ 人と関わる</li></ul>

出典：埼玉県ホームページ「認知症に関する基礎知識『認知症の予防・対策』」（一部改変）

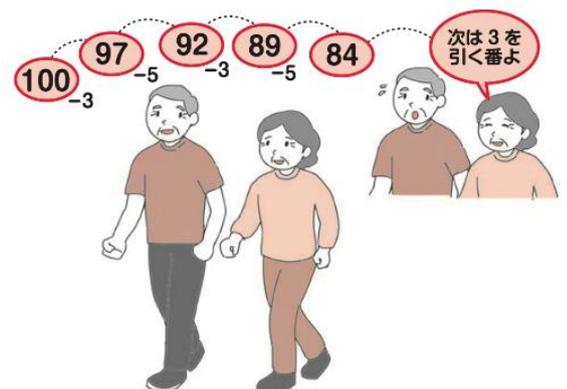
### ◆ 自宅やサロンでできる運動の例（二重課題運動）

二重課題運動とは**運動と認知課題（頭を使って考える課題）**を同時に行う運動のことです（コグニサイズなど）。

具体的な内容としては、

- ① 足踏みしながら果物の名前を思い出せる限り言う。
- ② ステップをしながら3の倍数で拍手をする。
- ③ 複数人で足踏みしながらしりとりをする。
- ④ ウォーキングをしながら計算をする。

運動や友人との会話は身体にも心にも良いので、ご自分の好きな、楽しいことを続けるようにしましょう。



出典：介護予防ガイド 実践・エビデンス編より（一部改変）

## 5 困ったときは

### ■ 相談場所 地域包括支援センター

認知症に関するご相談は地域包括支援センターまで、お気軽にご相談ください。

また、下記の相談場所へ直接ご相談ください。

<連絡先> **54ページ**をご参照ください。

### ■ 相談場所 認知症疾患医療センター

《認知症疾患医療センター》★事前予約が必要です

医療機関名	住所	電話番号
つむぎ診療所（旧秩父中央病院）	秩父市寺尾1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大増新田9-3	048-738-8831
西熊谷病院	熊谷市石原572	048-599-0930
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38	049-276-1486
戸田病院	戸田市新曽南3-4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町28-3	048-464-6655
狭山尚寿会病院	狭山市大字水野600	04-2957-1141
久喜すずのき病院	久喜市北青柳1366-1	0480-23-3300

### ■ 相談場所 認知症サポート医

《認知症サポート医名簿》※

医療機関名	名前	住所	電話番号 (市外局番0493)
岸澤内科心療科医院	岸澤 進	東松山市材木町16-13	22-0762
くぼた脳神経内科クリニック	久保田 昭洋	東松山市高坂4-9-3	35-3535
東松山医師会病院	松本 万夫	東松山市神明町1-15-10	22-2822
東松山市立市民病院	杉山 聡	東松山市松山2392	24-6111
東松山病院	大平 英範	東松山市大谷4160-2	39-0303
武蔵嵐山病院	菅野 元	東松山市上唐子1312-1	81-7700

## ■ 相談場所 かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者

《 かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者名簿 》 ※

医療機関名	名前	住所	電話番号 (市外局番0493)
赤沼医院	赤沼 卓	東松山市材木町20-8	22-0843
上野クリニック	上野 直之	東松山市松山町2-5-13	22-1019
笠原クリニック	猪野 裕英	東松山市毛塚910-1	35-1830
宏仁会高坂醫院	山田 裕一	東松山市西本宿1759-1	35-1331
河野医院	河野 貴文	東松山市松本町1-5-20	22-3056
河野整形外科内科クリニック	河野 喜男	東松山市沢口町8-6	22-8331
シャローム病院	鋤柄 稔	東松山市松山1496	25-2979
	狩野 契		
高橋内科胃腸科クリニック	高橋 直嗣	東松山市御茶山町14-24	23-0880
つかさクリニック	國井 司	東松山市松風台9-2 2F	31-1450
中川医院	中川 正明	東松山市柏崎703-4	23-1004
	中川 幸紀		
ハロークリニック	小出 博義	東松山市大谷1064	36-1086
	新井 克己		
東松山宏仁クリニック	河西 竜太	東松山市材木町12-5	22-6111
東松山病院	大平 英範	東松山市大谷4160-2	39-0303
	中島 衛		
松山クリニック	松山 眞記子	東松山市殿山町30-5	22-6955
武蔵嵐山病院	菅野 龍彦	東松山市上唐子1312-1	81-7700
	福島 祐一		
村山内科小児科クリニック	村山 直弘	東松山市東平2081-7	39-3483
吉田産婦人科内科医院	吉田 守男	東松山市御茶山町1-5	24-1002

※令和6年4月1日現在 埼玉県が公表している名簿を掲載

## 6 もっと知りたいときは

さらに詳しい内容は、  
**東松山市認知症ガイドブック**に掲載  
 しています。ご覧になりたい方は、  
 東松山市ホームページから「認知症  
 ガイドブック」で検索、または市役  
 所高齢介護課で配布しています。



# 7 豊かなお付き合い

## 1 気になるポイントを詳しくチェック！

質問	0点	1点
1週間に1度は外出をしていますか？	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数は減っていますか？	いいえ	はい
家庭内や外に役割はありますか？	はい	いいえ
普段から家族や友人と付き合いがありますか？	はい	いいえ
体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか？	はい	いいえ

👉 1点がひとつ以上該当する方は、次の社会的フレイルチェックを試みましょう！

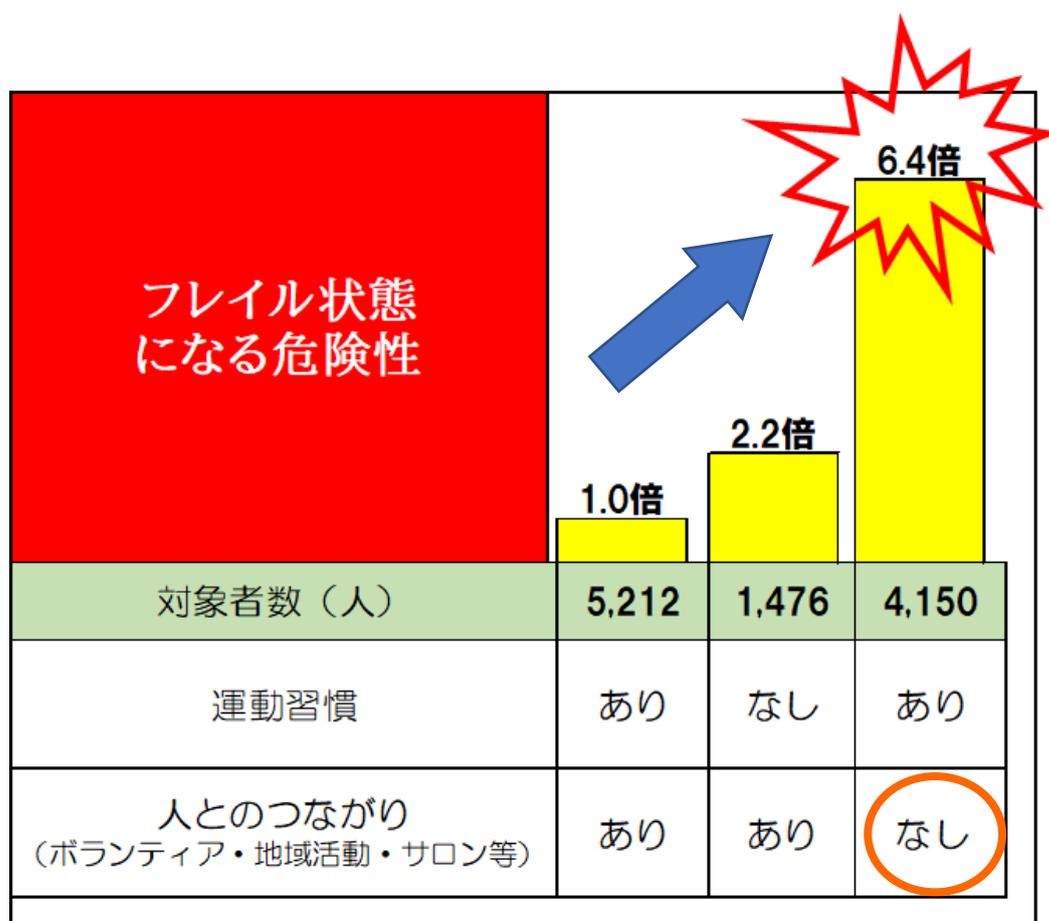
## 2 社会的フレイルチェック

Yamada M, Arai H. J Am Med Dir Assoc 2018 (一部改変)

質問項目	回答	点数
あなたは経済状況に満足していますか？	非常に満足	0
	満足	0
	満足していない	1
	非常に不満	1
あなたはひとり暮らしですか？	いいえ	0
	はい	1
地域の祭りやイベント、近隣のコミュニティ活動、サロン、ボランティア活動などに参加していますか？	いいえ	1
	はい	0
あなたは隣人とどのようにお付き合いしていますか？	お互いの家に行き来する隣人がいる	0
	道でおしゃべりする隣人がいる	0
	挨拶をする隣人がいる	1
	隣人とはお付き合いはしていない	1

**2点以上**：社会的フレイル    **1点**：社会的プレフレイル    **0点**：問題なし

- ☞ 社会的フレイルでは、次のようなことが心配されます。
  - ・筋力やバランス機能などの身体機能の低下
  - ・記憶力や判断能力などの認知機能の低下
  - ・食欲不振・消化機能の低下による低栄養やお口の機能の低下
  - ・こころの病気
  
- ☞ 社会的フレイルの予防には、外出の回数を増やし、「人とのつながり」を保つことが重要です。



出典：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、2017年 日本老年医学会学術集会発表より（一部改変）

運動習慣（身体活動）のみを行っている方よりも、文化的な活動やボランティア・地域活動・サロンなどを行っている方（**人とのつながりがある方**）のほうが、元気でいきいきと過ごし続けられる！



### 3 豊かなお付き合いを続けるために 社会資源を活用しよう！

#### ☆行ってみよう！！

##### ●市民福祉センター

**内容** 高齢者等のふれあいや憩いの場として活用ください。

**対象** 市内在住の方（市内に在勤・在学する方を含む）

**開館時間** 午前9時～午後5時

【会議室の利用は午前9時～午後9時30分

利用時間には準備・片付けの時間も含まれます】

【浴場利用は午前10時～午後4時30分※入場は午後4時まで

毎週火曜日は午後1時～午後4時30分】

**休館日** 年末年始（12月29日～1月3日）

**料金** 入館料無料



<浴場使用料> ※利用者登録が必要です。

対象者		入浴料	回数券（11枚）
（ 在 勤 市 ・ 在 学 含 内 む ）	小学生以下の方 療育手帳、身体障害者手帳、 精神障害者保健福祉手帳の 交付を受けている方	無料	
	60歳以上の方	100円	1,000円
	中学生以上60歳未満の方	300円	3,000円

<会議室等使用料> ※団体登録が必要です。3ヶ月前より予約開始。

利用区分	午前	午後	夜間	1日
利用区分 種別	午前9時～ 正午	午後1時～ 午後5時	午後5時30分～ 午後9時30分	午前9時～ 午後9時30分
会議室・茶室	510円	610円	720円	1,840円

## ●ソラーナひろば

福祉センターの大広間では、ボランティアグループの発表や脳トレ（計算や漢字プリント等）、ボッチャなど、さまざまな催しを行っています（一部予約制）。月ごとの実施内容については、毎月の予定表をご確認ください。予定表は市民福祉センター内に掲示、またHPにも掲載されてます。



脳トレ



ボッチャ



夏のスペシャルディ  
(盆踊り)

## ●ふれあいきらめきサロン

ふれあいきらめきサロンは、地域の歩いていける自治会館等で、体操や茶話会、季節の行事などを行いながら、仲間づくりや健康づくりを行う集いの場です。

活動の様子を知りたい方は、東松山市社会福祉協議会のホームページをご確認ください。

東松山市 地域通いの場 ガイドブック

～いつでも 地域で 気軽に～

みんなを元気づけよう！ハッピー体操

東松山市の介護予防体操「みんなを元気づけよう！ハッピー体操」がマンツーマン指導、指導者ボランティアを中心に、お集まり・お集まりで実施しています。

【開催地】 東松山市立アピア 各事業所（電話 0493-23-1251）  
東松山市南側 東松山南側（電話 0493-14656）

実施地	実施日	実施時間
アピア	千代田駅前	第1-3日曜 10:00-11:30
	サミツバ根大(寺町)駅前	第2-4日曜 10:00-11:30
	三木地区公民館(三木駅前)	第1日曜 14:00-15:30
	高松地区公民館(高松駅前)	第1-3日曜 14:00-15:30
	大船地区公民館(大船駅前)	第1-3日曜 10:00-11:30
	千代田駅前	第1日曜 10:00-11:30
	東松山駅前	第1-3日曜 10:00-11:30
	大船地区公民館(大船駅前)	第1-3日曜 14:00-15:30
	西松山駅前	第1-3日曜 10:00-11:30
	東松山駅前	第1-3日曜 10:00-11:30
マシ	東松山駅前	第1-3日曜 10:00-11:30
	東松山駅前	第1-3日曜 10:00-11:30

介護者の集い

介護者集いは、まちを元気に活動継続の皆さんとご一緒にご参加いただける機会です。

【開催地】 東松山市社会福祉協議会センター 東2-2-2333 東松山下福徳館

実施地	実施日	実施時間
東松山駅前	毎週水曜日	13:00-15:00 月 0493-23-1251
東松山駅前	毎週木曜日	13:00-15:00 月 0493-23-1251
東松山駅前	毎週金曜日	13:00-15:00 月 0493-23-1251

ふれあい・きらめきサロン

地域で集い・つながりをつくる集いの場です。活動により健康づくり、茶話会・体操などさまざまなプログラムが実施されています。

【開催地】 東松山市社会福祉協議会 東松山南側 電話 0493-14656

実施地	実施日	実施時間
下松子公民館	下松子公民館	19:50-11:30
	公民館	10:00-12:00
新井地区公民館	新井地区公民館	第1-3日曜 10:00-11:00
	公民館	第2日曜 9:30-11:00
東松山駅前	東松山駅前	第2日曜 10:00-11:30
	公民館	第2-4日曜 10:00-11:30
東松山駅前	東松山駅前	毎月1日 9:00-10:00
	公民館	毎月1日 9:00-10:00
上松子公民館	上松子公民館	第2-3日曜 10:00-11:00
	公民館	第2日曜 9:30-11:00
上松子公民館	上松子公民館	第2-3日曜 10:00-11:30
	公民館	第2-3日曜 10:00-11:30
東松山駅前	東松山駅前	第2-3日曜 10:00-11:30
	公民館	第2-3日曜 10:00-11:30
東松山駅前	東松山駅前	第2-3日曜 10:00-11:30
	公民館	第2-3日曜 10:00-11:30
東松山駅前	東松山駅前	第2-3日曜 10:00-11:30
	公民館	第2-3日曜 10:00-11:30
東松山駅前	東松山駅前	第2-3日曜 10:00-11:30
	公民館	第2-3日曜 10:00-11:30



地域通いの場ガイドブックには地区別のサロン一覧が掲載されています。

**お問合せ：東松山市社会福祉協議会 地域福祉課**  
**TEL：0493-23-1251 FAX：0493-23-8898**  
 ※内容等が変更になる場合があります。

## ●市民健康増進センター

**内 容** トレーニング室、多目的スペース、浴場、舞台付大広間、和室、会議室、交流サロン等の設備を有する施設で、市民の健康増進と世代間交流を推進します。

**料 金** 入館料300円  
(60歳以上の方は100円、身体障害者手帳等の交付を受けている方・小学生以下の方は無料、市外の方は400円)

**開館時間** 午前9時～午後9時30分  
(浴場は午前10時～午後9時まで)  
※浴場清掃時間中(午後1時30分～午後2時)はご利用になれません。  
(ジムは午前9時30分から午後9時まで)

### 各種教室の開催

主に中・高年の方を対象として以下の教室等を開催します。  
いきいき体操教室 シルバーエアロビクス ストレッチ広場  
※教室プログラムの開催時間等は、直接施設にお問い合わせください。



**お問合せ：東松山市役所 高齢介護課**

**TEL：0493-21-1406 FAX：0493-22-7731**

**市民健康増進センター**

**TEL：0493-31-2660 FAX：0493-31-2661**

## ●みんなきらめけ!!ハッピー体操

いきパス  
ポイント

馴染みの曲に合わせて、介護予防に効果のあるストレッチや筋力トレーニングができる体操です。市内11か所の体育館や市民活動センターで定期的開催しています。ご希望に応じてサロンにもサポーターの派遣を行っています。

また、市民福祉センターと総合福祉エリアでは、トレーニングマシンを使用し、立ち上がりや歩行など日々の生活に使う筋力を鍛えるマシンプログラムを実施しています。

※詳しい日程や会場については広報または市ホームページに掲載しています。



## ハッピー体操のきらめけ☆サポーターになりませんか？



毎年8月～12月に「サポーター養成研修」を行っています。7月から受講生を募集します。「きらめけ☆サポーター」は、地域の介護予防の担い手として活躍し、健康維持にもなります。

ご興味のある方は、総合福祉エリア介護予防までお問い合わせください。

動画も配信しています ↓



**お問合せ：東松山市総合福祉エリア 介護予防担当**  
**TEL：0493-22-5561 FAX：0493-25-3305**

# ☆乗ってみよう！！

## ●デマンドタクシー

### ○東松山市デマンドタクシーとは？

お客様の希望時間、乗車場所の要望(デマンド)に低料金で応じる、公共交通サービスです。料金は車両1台の金額なので、家族・友人と一緒に乗れば割安になります。

### ○利用できる方

東松山市民（住民登録されている方）

※中学生以下については、登録できません。

※登録者と一緒であれば、未登録の方、市外の方も同乗可能です。

### ○運行日

月曜日～土曜日

※日曜日・休祝日・12月29日～1月3日は利用できません。

### ○利用時間

午前8時30分～午後5時

※ご予約は利用日の3日前から可能です。

### ○利用料

タクシーメーター料金に応じた段階制

運賃及び迎車回送料金の合計額	利用料金
1,000円未満	500円
1,000円以上2,000円未満	800円
2,000円以上3,000円未満	1,000円
3,000円以上	1,500円



※時間指定歯医者料金（予約料金）は補助対象外です。

※障害者（身体・療育のみ）、運転免許返納者は運賃及び利用料金が1割引きになります。乗車時に身体障害者手帳・療育手帳または運転経歴証明書の写真を確認します。

**重要**

**利用するには登録が必要です**

デマンドタクシーの登録と詳細については、市ホームページまたは担当課までご確認ください。



**お問合せ：東松山市役所 地域支援課 TEL：0493-21-1435**

# ☆学んでみよう！！

## ●いきいき生活教室



フレイル（虚弱）の徴候に気づき、健康寿命を延ばすための運動・栄養・口腔ケアについて学ぶ教室（全3回）です。東松山市の各地区市民活動センターにおいて定期的に行っています。市ホームページをご確認ください。



## ●かんたん料理教室



高齢期に必要な栄養の摂り方について、講話と身近な食材を使った簡単な調理実習を行います。料理に慣れていない方や男性も楽しく参加できます。市ホームページをご確認ください。



## ●にここ健康教室



介護予防の3本柱「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」を改善・向上させるための取り組み方を学ぶ講座です。ふれあいサロンやシニアクラブなど団体からの依頼により実施します。

**お問合せ：東松山市総合福祉エリア 介護予防担当**

**TEL：0493-22-5561 FAX：0493-25-3305**

## ●きらめき出前講座



市の職員等を講師として派遣し、東松山市が取り組む事業をはじめ健康・福祉・子育てなどについて、分かりやすく説明します。

**対象** 市内に在住・在勤・在学する、原則10人以上のグループ

**開催時間** 午前9時～午後9時（土日は午後5時まで）の間に2時間以内

**開催場所** 講座を開催する方に準備していただきます。市民活動センター、自治会館などのほか、ご自宅等でも開催できます。

**費用** 無料（講師謝礼も必要ありません）



申し込み方法、講座の流れについては、市ホームページまたは担当課までご確認ください。

**お問合せ：東松山市役所 生涯学習課**

**TEL：0493-21-1431 FAX：0493-23-2239**

# ☆やってみよう！！

## ■ボランティアをしてみたい

※東松山市社会福祉協議会のホームページをご確認ください。

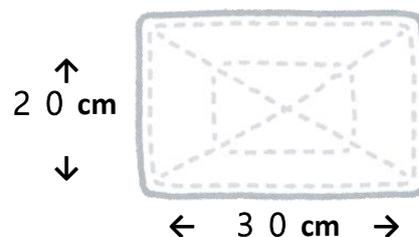
### ●ボランティアセンター

ボランティア活動を希望する方の登録や  
ボランティアの紹介・コーディネートなど、  
ボランティアに関する様々な相談を受け付けています。



### ●おうちボランティア

自宅でできるボランティア活動として「ぞうきん作成」  
があります。ボランティアセンターがお預かりして市内の  
福祉施設等へお届けします。



### ●ボランティア体験プログラム

初めてボランティア活動をされる方へ、  
期間限定のプログラムを用意しています。  
(例年6月頃より申し込み開始)

### ●ボランティア活動支援講座

地域のボランティア活動者の養成を目的として講座を開催  
しています。  
ボランティアをする上で必要な心構えや知識を学ぶ機会に  
なっています。

**お問合せ：東松山市社会福祉協議会 地域福祉課**  
**TEL：0493-23-1251 FAX：0493-23-8898**

## ● 支え合いサポーター

**内 容** 日常生活のちょっとしたお困りごとのお手伝い  
(部屋の掃除、買い物の支援、ゴミだし、電球交換、外出支援、  
草取り等)

※活動には登録が必要です。

**対 象** 東松山市に在住・在勤・在学の方、または市内に住所を有する  
事業所等で地域の支え合い活動にご理解をいただける方。資格  
等は必要ありません。

詳しくは、東松山市社会福祉協議会のホームページ、または、**地域福祉  
コーディネーター（55ページ）**までご相談ください。



## ■ 働きたい

### ● 東松山市シルバー人材センター

**内 容** 高齢者が働くことにより、生きがいを得るとともに、地域社会  
の活性化に貢献する公益法人です。ご家庭の仕事（草取り、植  
木の手入れ、障子の張り替え等）から、公共施設・店舗・工場  
の清掃や軽作業まで、会員の様々な経験と知識を活かして、幅  
広い分野で活躍しています。

**対 象** 市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方（入会には説  
明会への参加が必要です。毎月第1木曜日10時から1時間程  
度）

**配分金** 従事した仕事に応じて支払われます。



**お問合せ：東松山市シルバー人材センター**

**TEL：0493-22-2245 FAX：0493-22-7655**

**※仕事の依頼をしたいときもご相談ください。**

# ☆もらっちゃおう！！



## ●いきいきパス・ポイント

市が指定した事業に参加してポイントを貯めると、「ぼたん圓」と交換できます。

※「ぼたん圓」は市内約400箇所で使用できる地域通貨です。

また、協賛店を利用する時に「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとサービスを受けることができます。

詳細は、下記の担当窓口までお問い合わせください。



**お問合せ：東松山市役所 高齢介護課 TEL：0493-21-1406**

## ●シニアボランティアポイント

シニアボランティアポイント制度とは、**65歳以上の市民**の方を対象とした制度です。

ボランティア活動を通して、社会参加のきっかけを増やすだけでなく、やりがいや楽しみを見つけることで、いきいきと元気に過ごせることを目的としています。これまでボランティアをしたことがない人、機会がなかった人、地域につながりを持ちたい人、誰かの役に立ちたいと思っている人など、誰でも参加することができます。

シニアボランティアとして登録すると、「**やりがい手帳**」を受け取れます。市の認定した施設などでボランティアを行うことで、「やりがい手帳」にポイントを集めることができます。

詳細は下記の担当窓口までお問い合わせください。



**お問合せ：東松山市社会福祉協議会 地域福祉課**  
**TEL：0493-23-1251 FAX：0493-23-8898**

## ●コバトンALKOOマイレージ

埼玉県が実施主体となる健康づくり事業に当市も参加しています。市民の方はもちろん、東松山市にお勤めの方も、18歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

歩数計から新しいアプリ「コバトンALKOOマイレージ」に移行しています。アプリをスマートフォンにダウンロードして登録し、スマートフォンを持って歩くだけで歩数を計測。これまで同様、歩数に応じてポイントが貯まり、ポイントによる多彩なプレゼントが抽選で当たります。

他にも、暑い季節に便利な日陰のある地図が表示されたり、スタンプラリー、ウォークラリーに参加してポイントが付いたり、これまでにない機能が充実しています。

楽しみながら一緒に健康づくりをしましょう！

詳しくは、公式ポータルサイトをご確認ください。



このアイコンが目印

アプリのDLは  
こちらから



アプリのダウンロードや操作でわからないことがあれば、お気軽にコールセンターへお問い合わせください。

TEL 0570-015566

**お問合せ：東松山市役所 健康推進課**

**TEL：0493-24-3921 FAX：0493-22-7435**

# ☆頼っちゃおう！！

## ●地域包括支援センター

高齢者の介護予防や生活の困りごとなど、幅広い相談窓口です。  
 気になる人をどう支援したら良いかわからない、専門家でないと支援が難しそうだ、など困ったことがありましたら、下記連絡先までご連絡ください。

名称	連絡先	担当地区
総合福祉エリア 地域包括支援センター	大字松山2183 TEL 0493-21-5570 FAX 0493-25-3305	本町、神明町、材木町、松葉町、 日吉町、加美町、松本町、松山、 松山町、六反町、新宿町、小松原町、 砂田町、仲田町、美原町
東松山ホーム 地域包括支援センター	大字石橋1716 TEL 0493-22-6115 FAX 0493-24-7123	箭弓町、下唐子、石橋、葛袋、神戸、 上唐子、新郷、坂東山、美土里町、 幸町
年輪福祉ホーム 地域包括支援センター	大字大谷4106 TEL 0493-36-3666 FAX 0493-36-3665	市ノ川、東平、野田、沢口町、 殿山町、大谷、岡
わかばの丘 地域包括支援センター	大字毛塚773 TEL 0493-31-0555 FAX 0493-31-0557	高坂、早俣、正代、宮鼻、毛塚、 田木、岩殿、西本宿、大黒部、元宿、 あずま町、桜山台、白山台、旗立台、 松風台
アースサポート東松山 地域包括支援センター	若松町2-2-4 TEL 0493-22-7500 FAX 0493-25-6701	御茶山町、六軒町、五領町、山崎町、 和泉町、上野本、下青鳥、上押垂、 下押垂、今泉、古凍、柏崎、若松町、 下野本

名称	連絡先
東松山市 地域包括支援センター	松葉町1-1-58（市役所 高齢介護課内） TEL 0493-22-7733 FAX 0493-22-7731

## ●地域福祉コーディネーター

住民のみなさんの身近な場所で、ともに地域福祉をすすめていくために、各市民活動センター等に地域福祉コーディネーターを配置しています。



地域のために、何か  
できることはないかなあ…

ちょっとした困りごとを  
相談したいなあ…



そんなときは…

# 地域福祉コーディネーターに ご相談ください

東松山市社会福祉協議会では、市民福祉センター(松山)と市内6地区(大岡・唐子・高坂・野本・高坂丘陵・平野)の活動センターに『地域福祉コーディネーター』を配置しています。

### 《主な役割》

- \* 支え合いサポート事業の相談にのったり、サポーターの調整などを行います。
- \* 福祉に関する困りごとや相談を受け、必要に応じて専門機関へとつなぎます。
- \* サロンなど、地域の居場所づくりや運営に関する支援をします。



### 《各地区地域福祉コーディネーター連絡先》

◆ 松山地区	☎ 0493 - 23 - 1251
◆ 大岡地区	☎ 0493 - 59 - 9905
◆ 唐子地区	☎ 0493 - 81 - 5534
◆ 高坂地区	☎ 0493 - 81 - 5668
◆ 野本地区	☎ 0493 - 81 - 5791
◆ 高坂丘陵地区	☎ 0493 - 81 - 6665
◆ 平野地区	☎ 0493 - 81 - 4470

● **東松山市社会福祉協議会** TEL : 0493-23-1251

- ・いつまでも健康でいるためのボランティア活動や地域の支え合い活動を知りたい。
  - ・市民福祉センターやサロン・シニアクラブ等の地域の通いの場を教えてほしい。
- このような場合は、上記連絡先までお気軽にご連絡ください。



● **東松山市役所 高齢介護課**

TEL : 0493-21-1460 (介護保険)

TEL : 0493-21-1406 (高齢者福祉サービス)

- ・介護保険の手続きなどの情報が知りたい。
  - ・高齢者福祉サービスについての情報を知りたい。
- このような場合は、上記連絡先までお気軽にご連絡ください。



● **東松山市役所 健康推進課** TEL : 0493-24-3921

- ・お口の健康に関する情報や歯周病などの相談をしたい。
  - ・自分に合った食事や栄養に関することを相談したい。
  - ・がん検診や予防接種および救急医療情報カードに関する相談をしたい。
- このような場合は、上記連絡先までお気軽にご連絡ください。



● **東松山市役所 保険年金課** TEL : 0493-63-5004

- ・市で実施する健康診断や人間ドックの情報が知りたい。
  - ・住んでいる地域の健康課題を知りたい。
  - ・生活習慣病の予防について知りたい。
- このような場合は、上記連絡先までお気軽にご連絡ください。



# 「東松山市フレイル予防共通テキスト」作成部会

(五十音順)

新井千鶴 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 歯科衛生士

荒川すみ子 埼玉県栄養士会 管理栄養士

岡持利亘 霞ヶ関南病院 理学療法士

神田満紀子 東松山市社会福祉協議会 地域福祉課

駒井敦 霞ヶ関南病院 理学療法士

清水照代 東松山市社会福祉協議会 地域福祉課  
(生活支援コーディネーター)

瀬齊栄子 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 管理栄養士

茂木真璃子 東松山市社会福祉協議会 総合相談課 作業療法士

針ヶ谷千恵美 埼玉県歯科衛生士会北部支部 歯科衛生士

山崎千友 東松山市社会福祉協議会 地域福祉課  
(ボランティア担当)

比企郡市歯科医師会 地域保健部 担当歯科医

《令和4年8月作成当時》

企画・発行 東松山市

〒355-8601 埼玉県東松山市松葉町1-1-58

健康福祉部高齢介護課 電話:0493-21-1406

健康福祉部健康推進課 電話:0493-24-3921

健康福祉部保険年金課 電話:0493-63-5004

制作 公益社団法人 埼玉県理学療法士会

埼玉県地域リハビリテーション・ケア サポートセンター(川越比企圏域担当)

《令和4年8月発行》

《令和5年4月更新》

《令和6年4月更新》

《令和7年4月更新》



東松山市けんこう大使 あゆみん・まっくん

連絡先