



**【受付日時】**  
 月～土曜日（原則、祝日・年末年始を除く）  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ※分室については、月～金曜日、午前9時30分～午後4時です。  
 ※上記の時間外でも、緊急を要するご連絡は各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。

地域包括支援センターは、お住まいの地域ごとに設置されています。担当の地域包括支援センターは、地域包括ケア推進課にお問い合わせください。

場所	名称	所在地	電話	FAX	担当支会
1	川越市地域包括支援センター キングス・ガーデン	川越市石原町1-27-7	049-299-6760	049-229-5855	第1・2・4支会 山田支会
2	川越市地域包括支援センター 小仙波	川越市仙波町3-16-13 B02	049-227-7878	049-227-6106	第5・6・7・8支会
3	川越市地域包括支援センター 連雀町	川越市連雀町31-2	049-229-5332	049-227-4026	第3・9・10支会
4	川越市地域包括支援センター よしの	川越市大字鴨田3355-1	049-298-7807	049-223-3603	芳野支会・古谷支会 南古谷支会
5	川越市地域包括支援センター 分室 みなみふるや	川越市並木新町2-5 桜ビル	049-235-7731	049-293-8740	芳野支会・古谷支会 南古谷支会
6	川越市地域包括支援センター たかしな	川越市砂新田4-1-4	049-291-6003	049-291-6004	高階支会
7	川越市地域包括支援センター みずほ	川越市中台南1-19-4	049-241-3676	049-247-7101	第11支会 福原支会
8	川越市地域包括支援センター だいとう	川越市南台2-11-4	049-249-7766	049-249-7768	大東支会
9	川越市地域包括支援センター かすみ	川越市かすみ野2-1-14	049-234-8181	049-234-8182	霞ヶ関支会 川鶴支会
10	川越市地域包括支援センター みなみかぜ	川越市大字吉田204-2	049-239-0003	049-234-6132	霞ヶ関北支会 名細支会
11	川越市地域包括支援センター 分室 霞ヶ関北	川越市大字的場2101-11	049-298-6221	049-298-4380	霞ヶ関北支会

●発行/川越市地域包括ケア推進課  
 〒350-8601 川越市元町1丁目3番地1(川越市役所内) TEL.049-224-6087 (午前8時30分から午後5時15分まで) FAX.049-229-4382  
 ●協力/川越市健康づくり支援課 川越市地域包括支援センター ●発行年月日/令和3年3月

今すぐ実践！

# 介護予防は 将来への健康づくり



## なぜ介護予防が必要なのでしょう？

介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていませんか。元気なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病など病気の予防も介護予防も同じこと。介護予防は生涯を通じて自立した暮らしを支えていくことを目指します。



いきいきエイジング

川越市 地域包括ケア推進課

「いきいきエイジング」は、川越市の介護予防の愛称です。

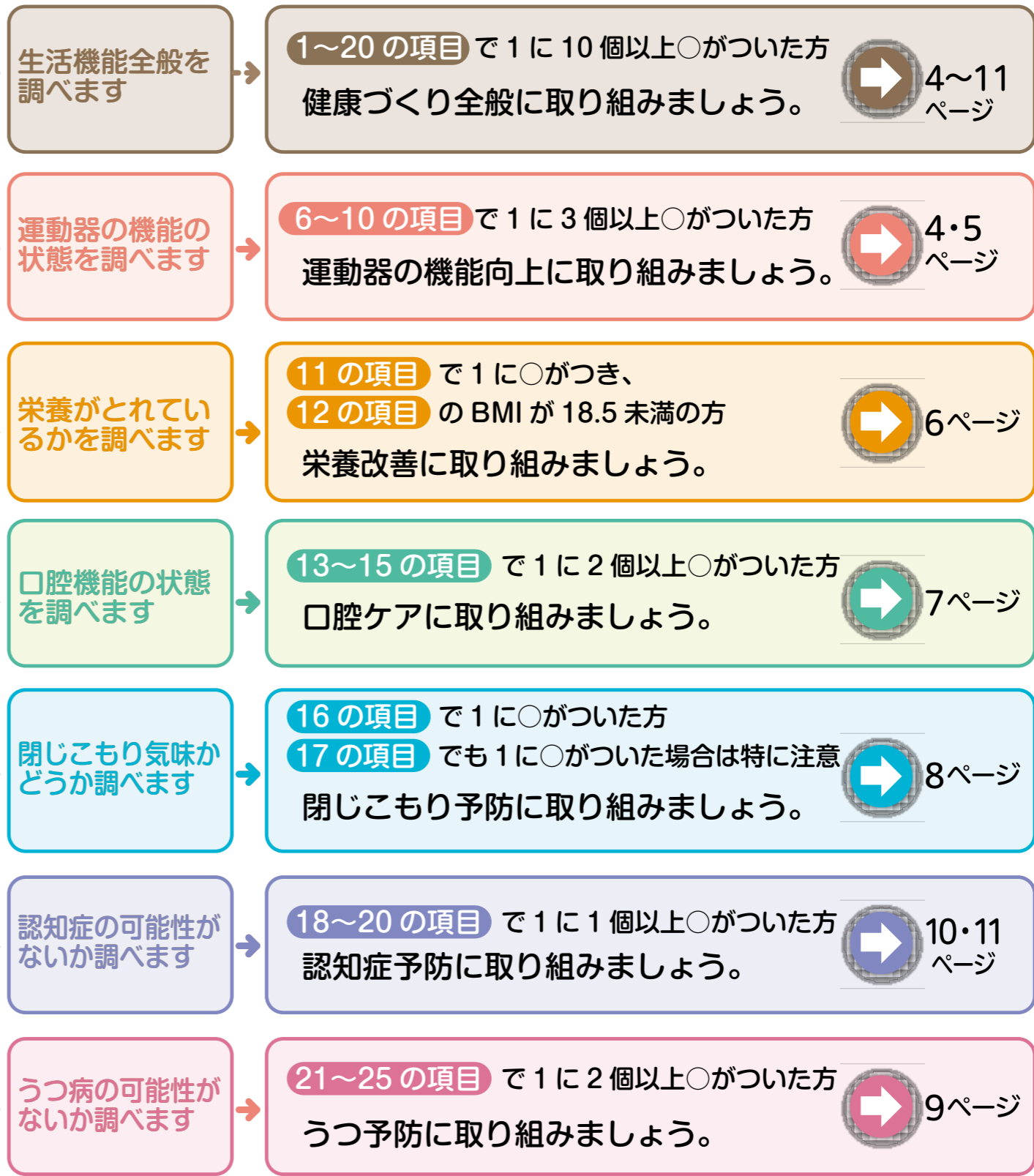
# 日常生活をチェック！ 自分の生活や健康状態を振り返ってみましょう



次の質問票の「はい」「いいえ」の当てはまる方を○で囲みましょう。  
基本チェックリストは生活の状況や運動機能など、現在の心身の状態を確認することができます。どの機能に心配があるのかを知って、介護予防に取り組みましょう。

## 基本チェックリスト

No	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6か月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg(BMI(注)= )		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の湯きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ



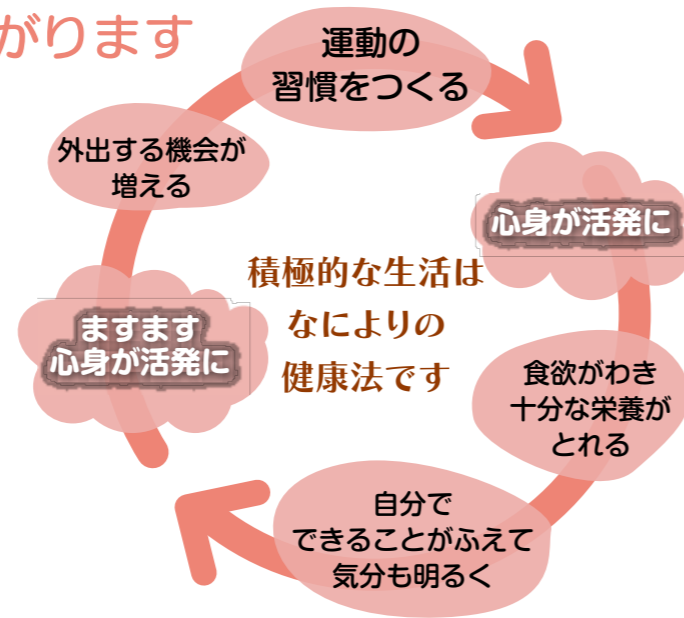
(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

# 高齢期こそ筋力アップ！

下半身の筋力アップが、  
自分らしい生活の維持につながります

足腰の機能は加齢と運動不足によって衰えていきます。足腰が弱ったことで動くことが面倒になると、筋力はますます衰えてしまいます。

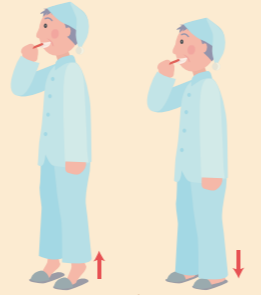
日常に運動を取り入れ、筋力アップを図ることは、生活不活発病※を予防するとともに、生活の質を向上させ、自分らしい生活につながります。



※生活不活発病とは…「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことです。

## いつでもできる日常動作の運動

- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、なるべく階段を使う。
- ・テレビを見ながら足の上げ下ろし。
- ・歯みがきをしながらかかと上げ。



## ◎今すぐできるウォーキング

下半身の筋力を鍛えるうえで最も身近な運動は歩くことです。ひとりで気楽に歩くのもよし、お友達と誘い合って歩くのもよし。わが町川越の風景を楽しみながら、手軽にできるウォーキングをはじめませんか。

### ウォーキングの際の注意

- こまめに水分補給を
- 履き慣れた靴で
- 気候に合わせて身支度をしっかりと

※運動は自分の体調にあわせて行い、無理をしないようにしましょう。



まいにち  
取り組む

## 自宅で気軽にできる「いもっこ体操」(一部抜粋)

体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

- ※ 回数はいくらでもめやすです。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- ※ いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。

### 1 片足上げ・ひざ伸ばし

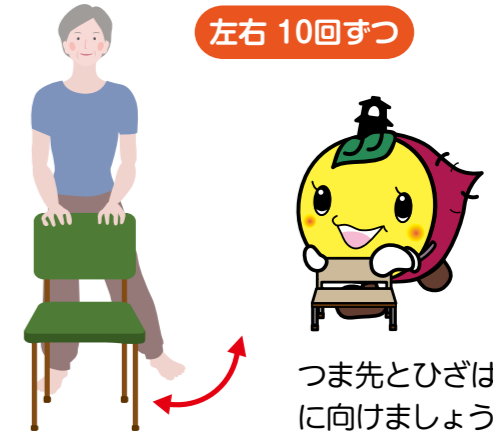
左右 10回ずつ



- ① 背筋を伸ばしていすに座る。
- ② 4秒かけて片足をもち上げ(ひざを伸ばす) 4秒かけて元に戻す。

### 2 片足の横上げ

左右 10回ずつ



つま先とひざは正面に向けましょう。

- ① いすの背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ② 4秒かけて片足を横(外側)に上げ、4秒かけて元に戻す。

### 3 かかと上げ

1セット10回



- ① いすの背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ② 4秒かけて両足のかかとを上げ、4秒かけて元に戻す。

### 4 片足の後ろ上げ

左右 10回ずつ



- ① いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ② ひざを伸ばしたまま、4秒かけて片足をまっすぐ後ろに上げ、4秒かけて元に戻す。

いもっこ体操とは、川越市が推奨する介護予防の体操です。バランス・柔軟性・筋力を鍛えるのに効果的で、「転ばない、転んでも骨折しない」身体づくりに最適です。

# 食べることを大切に

高齢になってきたら、あまり食べなくてもよいと思いませんか。東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、粗食=長寿とは決してならないという結果が出ています。食が細くなる高齢期に工夫しながらしっかり栄養をとることが健康長寿の秘訣です。

急に体重が落ちているようなときは栄養不足かもしれません。1カ月に一度は体重を量りましょう。

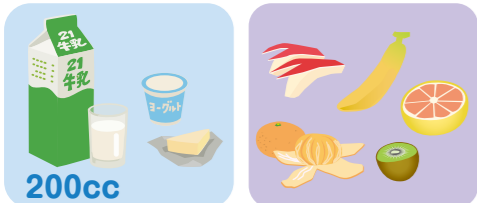
## 毎食一汁三菜を意識しましょう

汁物1碗におかずが3皿という和食の基本パターンが「一汁三菜」。主菜でたんぱく質を、副菜でビタミンやミネラルを含む食材を食べると、自然とバランスのとれた食事になります。

**副菜** 野菜、海藻、きのこ等を中心としたおかず。ビタミンやミネラルがとれる。副菜は最低2品は用意したいところ。

**主菜** たんぱく質中心 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質中心のメインのおかず。

**汁物** 主菜や副菜で足りない栄養素を補う 塩分のとり過ぎを抑えるためには、汁物は、1日1回に。汁物がないときは副菜をもう一品。



食事ではとり入れにくい乳製品(カルシウム)と果物を1日のどこかに入れる。また、水分を積極的にとりましょう。

## ◎食べる楽しみを大切にしましょう

「一緒に食べる」楽しみ

「味わう」楽しみ

「献立を考える」楽しみ

「買い物する」楽しみ

「作る」楽しみ

### 健康長寿のための食習慣5カ条

- ・30品目以上を目標にとる。
- ・肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を十分にとる。(肉と魚の割合は1:1)
- ・水分不足に気をつけ、1日3食抜かずに食べる。
- ・カルシウムの不足に気をつける。
- ・さまざまな野菜を毎日食べる。

# 歯や口の健康を忘れていませんか？

食事や会話をする楽しさに、歯と口の健康は欠かせません。いつまでも元気にいきいきと暮らすために、日頃の歯と口のケアを見直してみましょう。

## 毎食後の口の手入れを欠かさずに

- ・1日1回は、十分な時間をかけて歯をみがきましょう。
- ・義歯は必ず外してみがきましょう。
- ・歯だけでなく舌や口の中全体を清潔に保つようにしましょう。
- ・歯間ブラシや舌清掃用のブラシも使いましょう。舌の清掃は、口臭予防や味覚を鋭敏にすることにつながります。

## よく噛む・よくしゃべる

- ・よく噛むことを意識して、噛む力を鍛えましょう。
- ・しゃべることは舌、くちびる、頬、喉などの運動になります。
- ・歌うことは話すこと以上に口のよい運動になります。
- ・早口言葉で口やその周りの筋肉をさらに鍛えましょう。

### 歯や口の健康度アップのための5つの習慣

- ・毎食後必ず口の中を清潔にする。
- ・よく噛む。
- ・口やその周りの筋肉を鍛える。
- ・歯の抜けた部分を放置しない。
- ・定期的に歯科検診を受ける。

食事や会話をする上で、歯や口の健康はかせません。



## ◎口の体操を習慣に

### 舌のストレッチ



舌を前に出し、左右に動かす。



口の周りをなめるようにまわす。

### あいうべ体操



「あ・い・う・べ」を口や舌を大きく動かしながら大きな声で発声する。

※「あいうべ体操」は口の周りや舌の筋肉を鍛え、口が閉じやすくなるため鼻呼吸につながり、感染症の予防にも効果があります。

# 閉じこもると様々な機能が衰えます

用事がないから、体力に自信がないからといって外で活動することに消極的になってしまうと、体はどんどん衰えてしまいます。

家に閉じこもってばかりの生活よりも、地域のあつまりや趣味などを通じて多くの人と交流することで、より充実した生活が送れます。積極的に外出してみましょう。

**おしゃれをして散歩してみよう**



用事なくても、おしゃれをすればうきうき気分。行きたいところが増えるかも。

**楽しいことや好きなことを見つけてみましょう**



昔好きだったことを、またやってみませんか。

**地域のあつまりに参加してみましょう**



地域の介護予防教室や講習会にも積極的に参加してみましょう。

## 閉じこもりが寝たきりを招きます

### 高齢期に多くなる閉じこもり

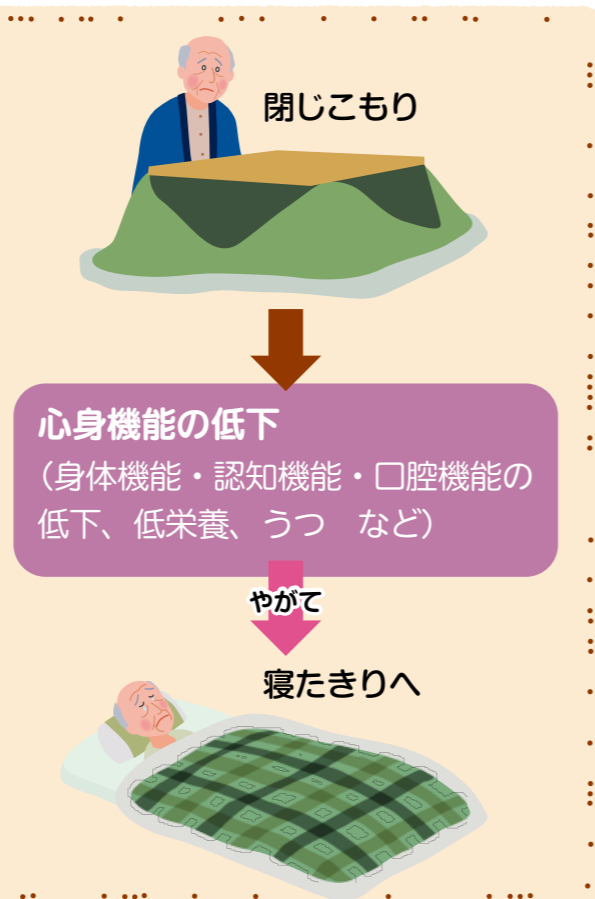
閉じこもりは、体の痛みや病気、身体・認知機能の低下、親しい人との別れなど、さまざまな要因が互いに影響し合うことによって外出頻度が低下して起こります。

### 閉じこもりの悪循環

閉じこもりになると、次のような症状を招きます。

- 筋力やバランス感覚など身体機能の低下
- 記憶力や判断力など認知機能の低下
- 食欲不振・消化機能の低下による低栄養や口腔機能の低下
- うつ

閉じこもったまましていると、これらはさらに進行し、ますます外出しなくなる悪循環におちいってしまいます。



# 高齢期のうつに注意しましょう

高齢期は、肉体の衰え、身近な人との死別など「うつ」の原因となるようなことが多く、注意が必要です。

通常ゆううつな気分は自然におさまりますが、肉体的・精神的疲労が重なるとゆううつな気分から抜け出せなくなり、やがて心身の不調につながります。

## うつ病は早期対応が大事

うつ病は、誰でもなる可能性のある病気です。治療せずに放っておくと重症化し、自殺の危険も出てきます。

また、うつ病になると、やる気がでなかつたり、日常生活に消極的になるなどの精神面への影響だけでなく、不眠や倦怠感などの身体への影響も出てきます。

うつ病の兆候があるときは、早期に発見して、専門家の治療を受けることが大切です。

### 高齢期のうつの特徴

- 活動の低下や意欲の低下が目立つ
- 体のつらさを訴えることが増える
- 不安・焦燥感が強い
- 認知症と間違われやすい(下表)
- 脳梗塞の後遺症など、脳血管の疾患が理由のうつ病も起こる

高齢者のうつは、一般的なうつの症状に当てはまらないこともあります。周囲の人は、高齢者の様子に変化がないか気をつけていきましょう。

## ◎間違われやすい認知症との違い


	うつ	認知症
きっかけ	きっかけとなる出来事がある	特になし
症状の進み方	急に進行する	徐々に進行する
かかりやすい性格	几帳面、生真面目	特になし
もの忘れ	様々なことが思い出せない	最近のことは思い出せないが昔のことは覚えている
もの忘れの自覚	ある	ない

※うつと認知症が併発している場合もあります。

## うつ病にならないために、心と体にやすらぎを


**十分な休養をとりましょう**

ぬるめのお風呂にゆっくりつかるなど、ゆったりとした時間をもちましょう。



**つらい気持ちを誰かに話してみましょう**


つらい気持ちを身近な人や専門家に打ち明けることで、気持ちが楽になることもあります。



**考え方を考えてみましょう**


うつのときは、考えが悲観的になりがちです。少しでも気分が楽になるように柔軟な考え方をもちょうに心掛けましょう。

気楽に  
気楽に



**軽い運動などで気分転換**

ラジオ体操や趣味のスポーツなどに参加してみましょう。





# ★ 教室などに参加して ★ 楽しく健康生活を!

## ときも運動教室



最近、体力に自信がなくなり、長く歩くことが大変になった方などを対象に、介護保険施設や医療機関などで個別のサービス計画に沿った運動プログラムを週2回、3か月間集中して実施します。栄養のアドバイスや、口腔ケア向上のための体操なども行います。



## いきいき栄養訪問

低栄養など栄養について指導が必要な方を対象に、管理栄養士や歯科衛生士が自宅に訪問して、3か月間を目安に、栄養・口腔ケアをもとに生活全般のアドバイスをを行います。



## ときも運動教室・いきいき栄養訪問の対象者

要支援1・2の認定を受けた方や、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられる方(事業対象者)。

## 参加費無料

川越市で実施している介護予防の事業をご紹介します。聴いて納得! 動いて納得! いずれも大人気!! ぜひ、お問い合わせください。



## いもっこ体操教室

地域包括支援センターが実施主体となり、住民のみなさまと行う介護予防の教室です。全6回で、介護予防に関する講義や「いもっこ体操」、体力測定を行います。理学療法士が講師となって、地域での介護予防活動の先導者である介護予防サポーターも体操指導に協力しています。教室終了後は自主グループを作り、定期的に集まり、「いもっこ体操」を継続できるように活動しています。



## 自主グループ活動

いもっこ体操教室終了後、自治会館・集会所等で定期的にいもっこ体操やレクリエーション活動等を行う「自主グループ」が、現在市内に約190か所以上あります。自主グループでは、自治会、民生委員や介護予防サポーターのみなさんが、活動の継続のため、支援・協力しています。



## お家でも「いもっこ体操」を始めましょう!

コロナ禍で運動不足になっていませんか。市ホームページでいもっこ体操の動画を公開しています。また、DVDの貸し出しも行っています。ご希望の方はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

川越市 いもっこ体操

検索



インターネットで検索またはQRコードからご覧ください。

上記教室の問い合わせ先: 各地域包括支援センターまたは地域包括ケア

推進課(TEL.049-224-6087)

# 介護予防の教室

## ときも体力測定会



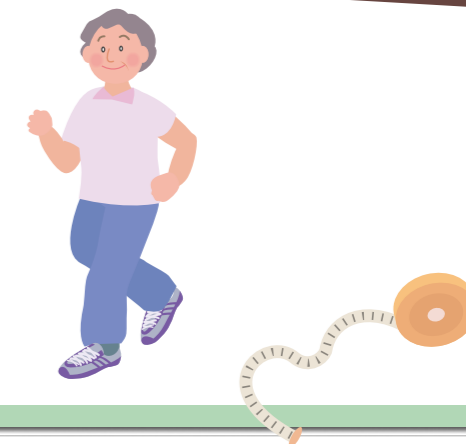
筋力・バランスなどの体力測定を行います。ご自分の体力を知ることから健康づくりを始めてみましょう。理学療法士による講話も行います。



# 成人を対象とした教室

## シェイプアップ運動教室

メタボリックシンドローム解消のため、効果的なウォーキング方法、筋力トレーニングなどの実技や栄養の講義を行います。運動習慣を身につけたい方、お腹周りの脂肪を落としたい方にお勧めの教室です。



## からだうれしい食事教室



脂質異常症、糖尿病、骨粗鬆症などの生活習慣病予防のために、管理栄養士が食事の基本や調理のコツなどの講義を行います。

## 体カアップ倶楽部



タオルやいすを使ったストレッチ・筋力アップ運動、食事・口と歯の健康などの実技や講義を行います。体力に自信がない・きつい運動は苦手という方向けの教室です。転倒しにくい、しなやかな身体づくりを目指します。日常生活の中で運動を継続させていきましょう。



## ラジオ体操マスター講習会

ラジオ体操はいつでも、どこでも、だれでもできる全身を動かす運動です。毎日継続して行くと、体力の維持、筋力アップ、肩こり・腰痛予防、生活習慣病予防など様々な効果が期待できます。ラジオ体操マスター講習会で正しい動きをマスターして、効果的な体操を身につけましょう。



上記教室の問い合わせ先：健康づくり支援課（TEL.049-229-4125）