

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～



東松山市けんこう大使 あゆみん・まっくん

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行ってみよう! 「歯科健診」	14
⑧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	19
⑤やってみよう! 「食事チェック表」	20

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!	21
②筋肉量・筋力レベルセルフチェック	21

③やってみよう！「生活に取り入れられる運動」 23

◆生活習慣記録表 25

5. 健やかなころ

①気になるポイントを詳しくチェック！ 26

②高齢者のうつ病について 27

③やってみよう！「心と身体のセルフケア」 27

④こころの相談窓口～気軽に相談してみよう～ 29

6. 認知機能

①気になるポイントを詳しくチェック！ 30

②認知症の理解 32

③原因となる疾患 33

④暮らしに取り入れられる工夫 34

⑤困ったときは 35

⑥もっと知りたいときは 36

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！ 37

②社会的フレイルチェック 37

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！ 39

☆行ってみよう！！ 39

☆乗ってみよう！！ 43

☆学んでみよう！！ 44

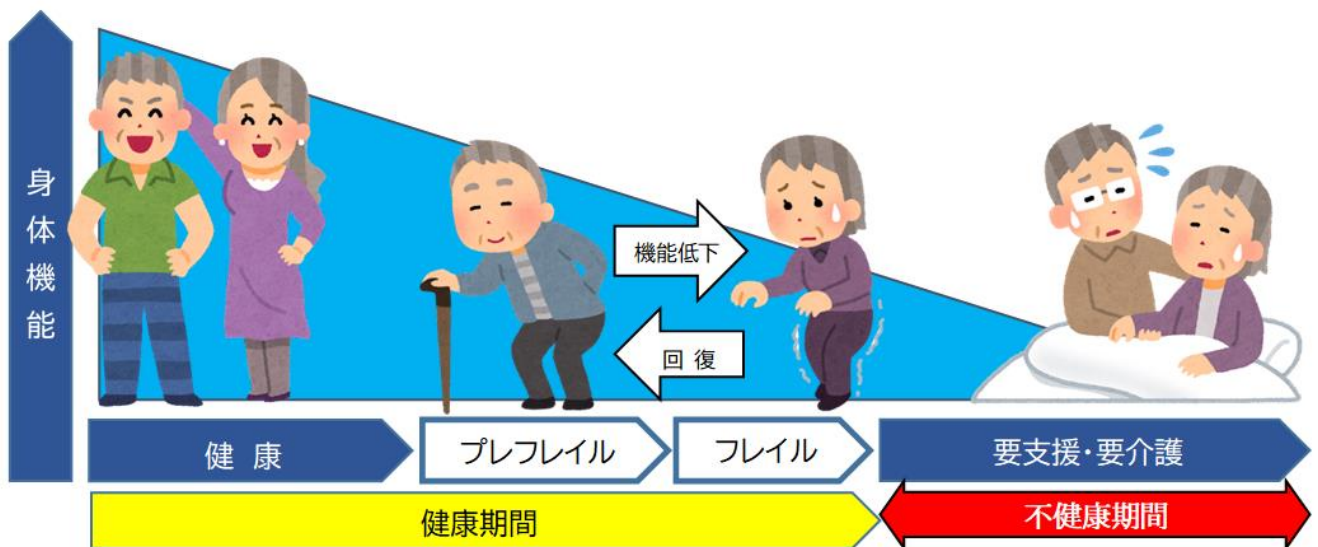
☆やってみよう！！ 45

☆もらっちゃおう！！ 47

☆頼っちゃおう！！ 49

1 フレイルとは

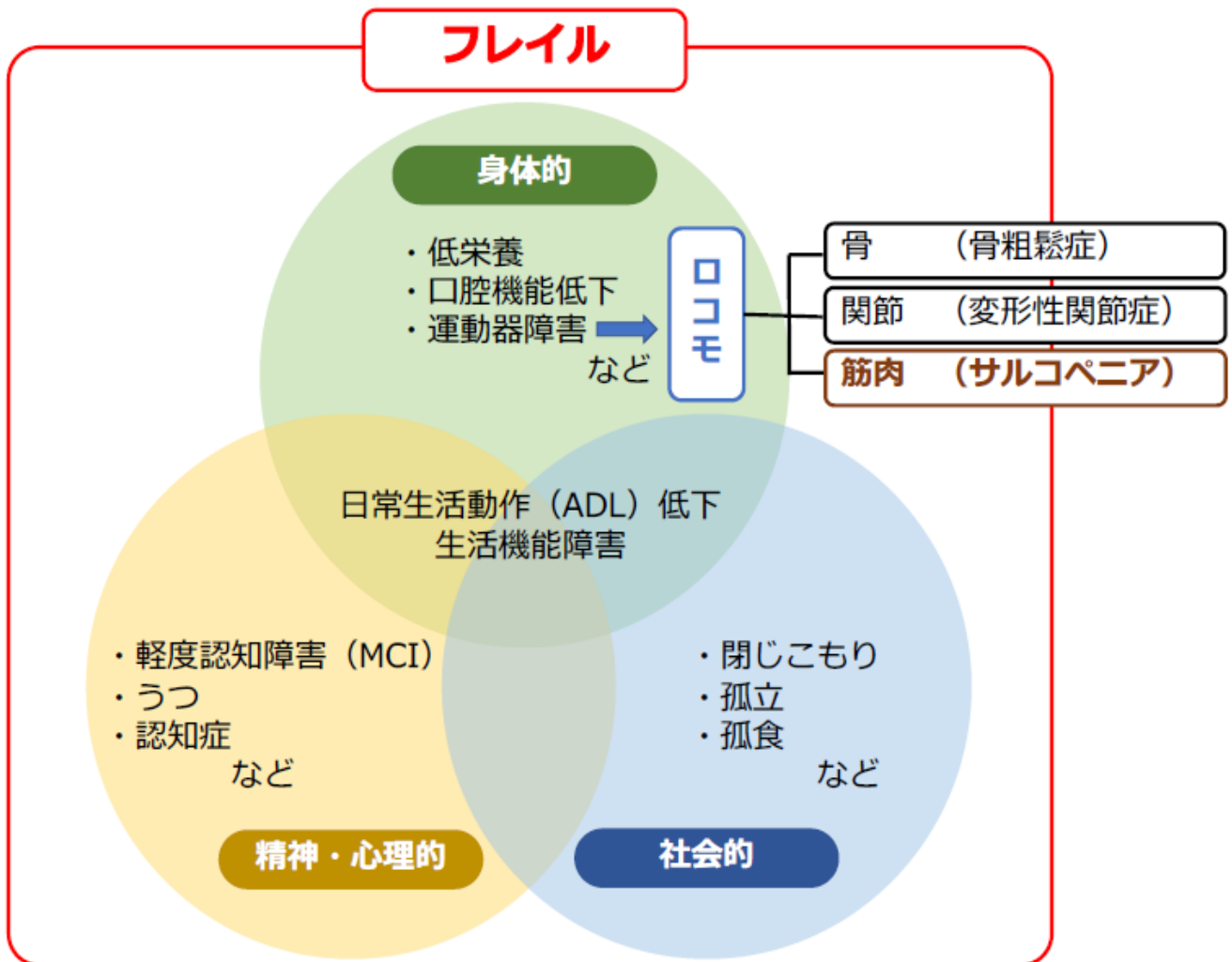
1 加齢に伴う身体機能の変化



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、虚弱になり介護に至る危険が高い状態になりやすいです。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、健康維持に努めましょう。

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？

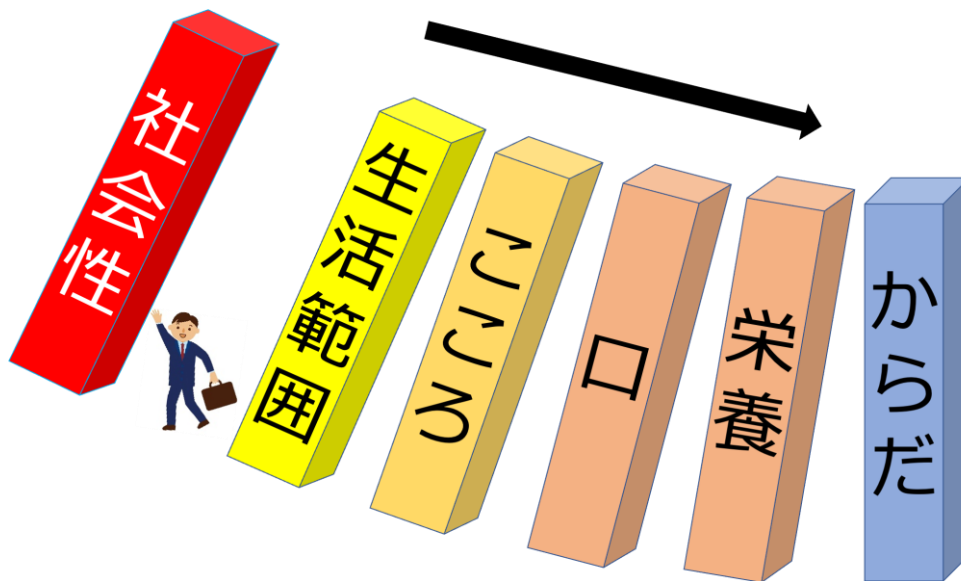
加齢により心身が衰えていることを意味し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する段階

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！
16～20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！
21～25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！
26～29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！
30～36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！
37～51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。

唾液にはこんな働きがあります

- ・乾燥を防ぐ
- ・食べ物からの味成分をとかし、味を舌で感じさせる
- ・消化液としてはたらく
- ・食べ物を飲み込みやすくする
- ・食べかす等を洗い流し、口の中をきれいにする
- ・口の中の細菌の増殖を抑え、むし歯、歯周病を防ぐ
- ・発音をなめらかにする
- ・粘膜を保護する
- ・入れ歯を維持する
- ・歯を石灰化し、歯質を強化する



予防のポイント

- ・こまめに水分補給する
- ・噛む回数を増やす
- ・お口の体操をする
- ・歯磨き、洗口を増やし、口の中を刺激する
- ・乾燥を防ぐ保湿剤（ジェル・スプレータイプ）を使う

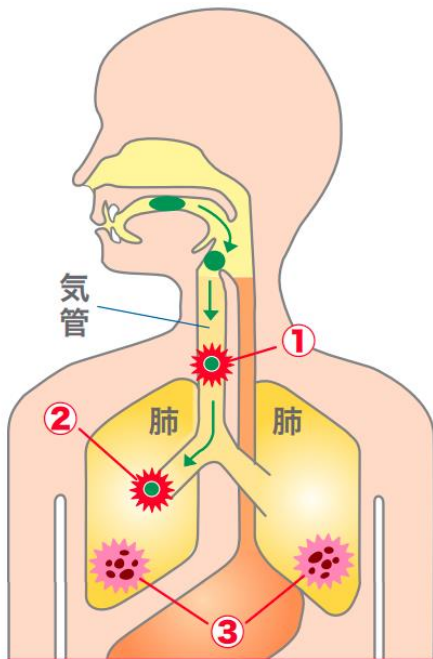


4 むせ込み、誤嚥を防ぐためのポイント

日本人に多い死因として、がん、心疾患、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。

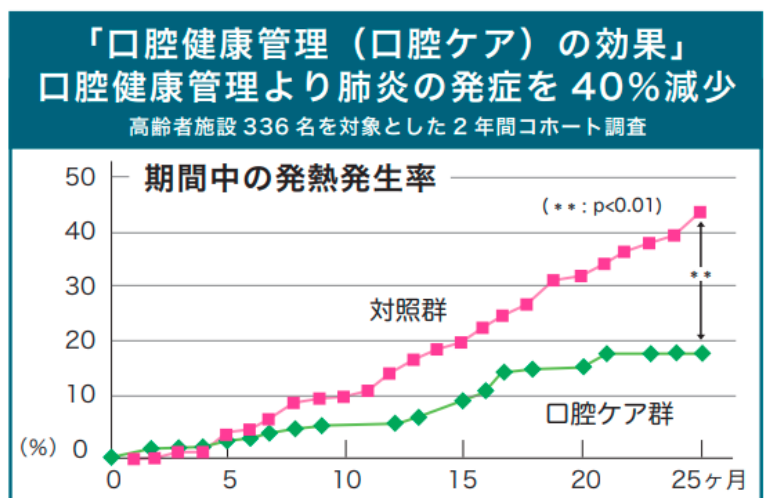
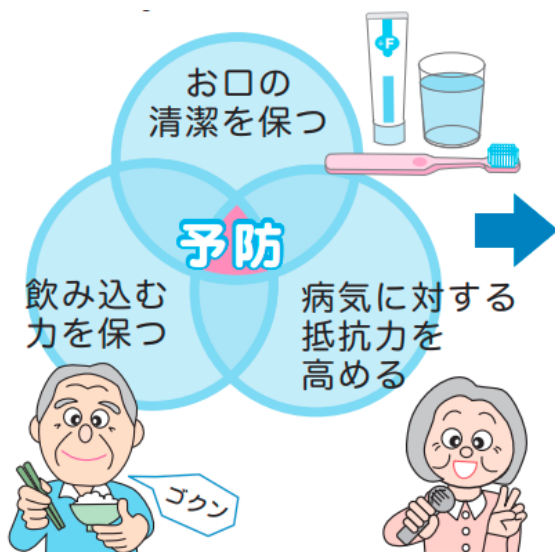
厚生労働省「令和2年（2020）人口動態統計月報年計（概数）の概況」より



- 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。

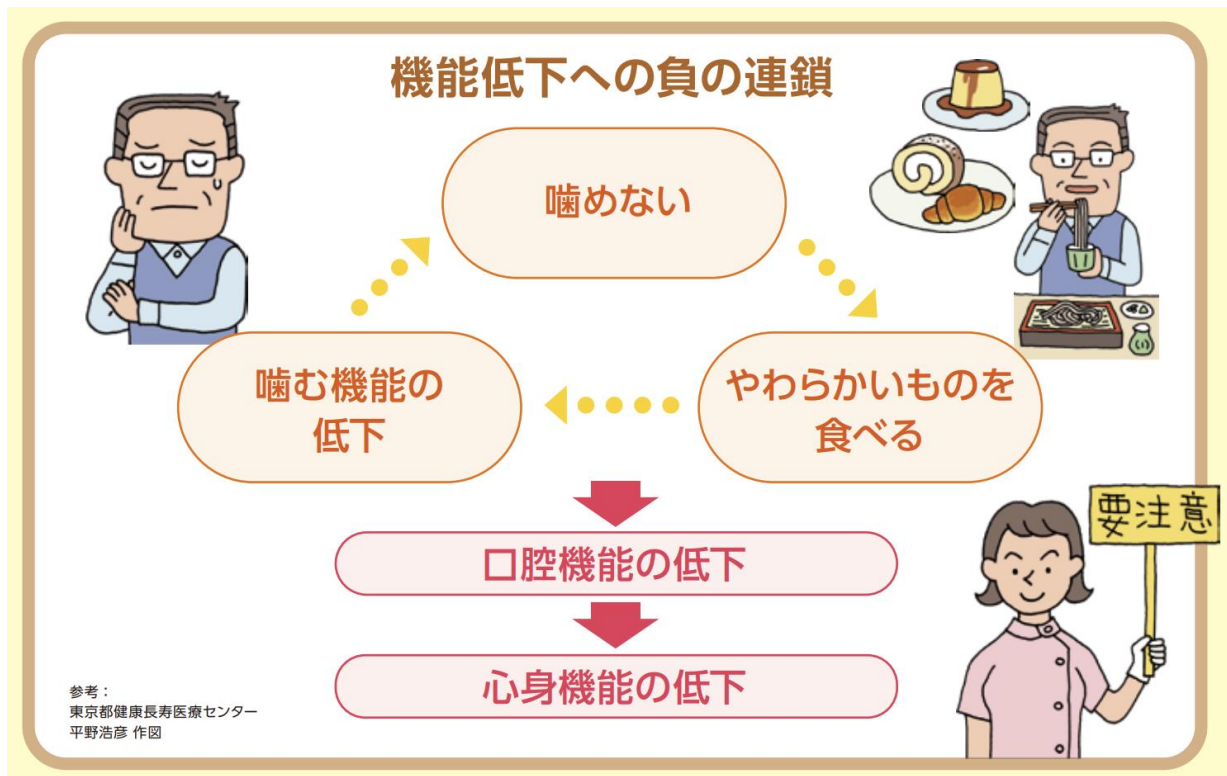


(米山武義、吉田光由他：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日歯医学会誌、2001)

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」

お口の体操をすると、唾液の分泌を高めることもでき、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ます。

◆（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）

東松山市推奨 回数：5回×3セット

◆舌のパワーをつける体操

【効果】

「誤嚥」や「むせ」などの状態改善につながります。

【方法】

- ①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
- ②舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。
- ③舌を左右に伸ばす。
- ④お口の周りをぐるりと舌を動かす。

東松山市推奨 回数：

①～④を1セットとして5回×3セット

◆あいうべ体操

【方法】

次の4つの動作を順に繰り返します。

- ①「あー」と口を大きく開く。
- ②「いー」と口を大きく横に広げる。
- ③「うー」と口を強く前に突き出す。
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう。

執筆・監修：
みらいクリニック院長 今井一彰氏

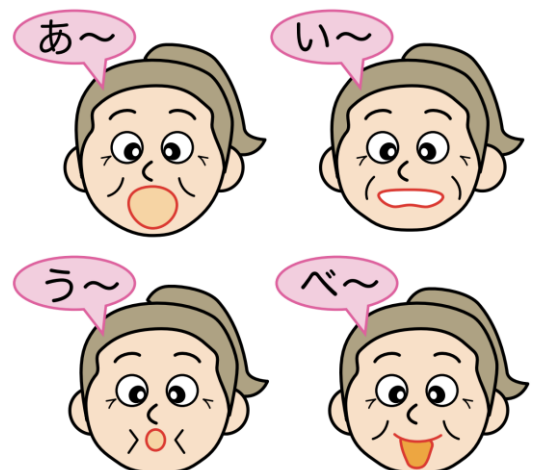
出典：一般社団法人 埼玉県歯科医師会
「オーラルフレイル口腔機能低下症ハンドブック」より引用



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）



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）



◆ だ液腺マッサージ

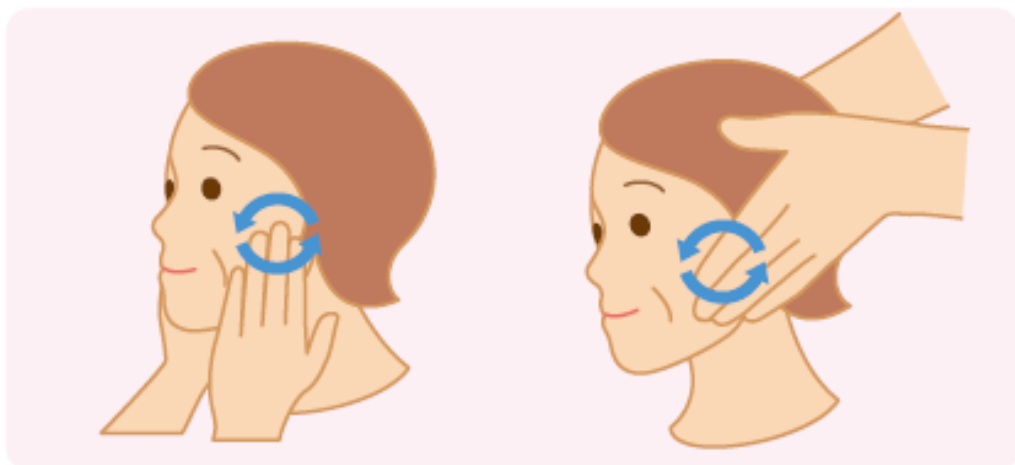


食事前にだ液の分泌を促すために、だ液腺を5～10回指で軽く押します。

じ か せん 耳下腺

耳たぶのやや前方
上の奥歯のあたり

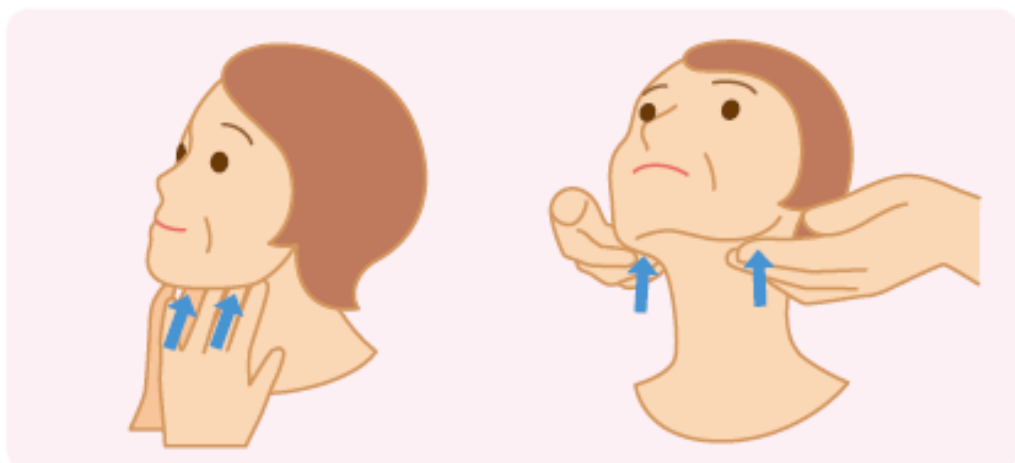
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくる場所です。5～10回繰り返します。



がっ か せん 顎下腺

顎の骨の内側の
柔らかい部分

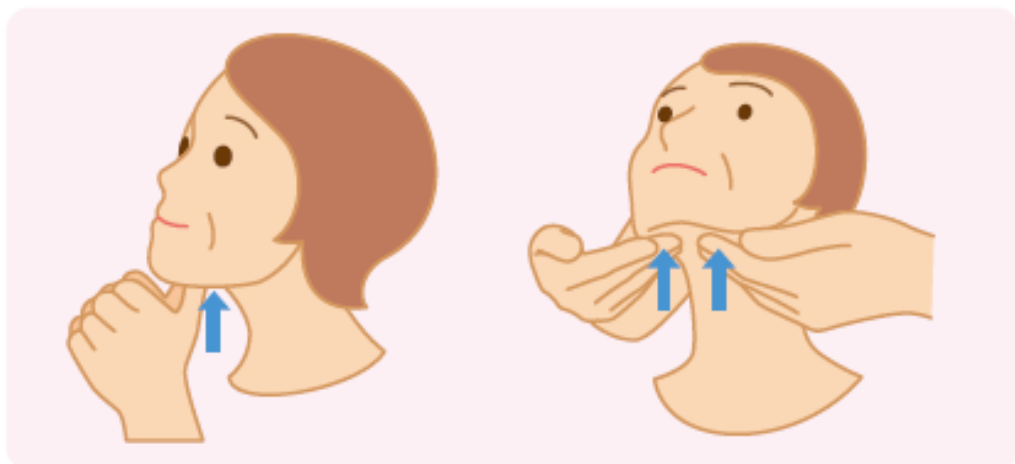
顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。5～10回繰り返します。



ぜっ か せん 舌下腺

下顎から舌を
押し上げる

舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。5～10回繰り返します。



資料 デンタルサポート株式会社ホームページ「だ液腺マッサージ」より

7 行ってみよう！ 歯科健診

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。

歯科健診 要申込

4月	5日(水)・26日(水)
5月	17日(水)
6月	21日(水)
7月	26日(水)
8月	2日(水)・28日(月)
9月	20日(水)
10月	25日(水)
11月	15日(水)
12月	6日(水)・25日(月)
1月	24日(水)
2月	7日(水)・21日(水)
3月	6日(水)・27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：個別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

- ・40歳 50歳 60歳 70歳の方を対象として実施します。

※共通項目 会場：保健センター

費用：無料

申込：電話または直接、健康推進課へ



健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合が令和5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5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22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方
80歳 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれの方

【実施期間】 令和5年7月1日（土）～令和6年1月31日（水）まで

【場所】 協力医療機関 ※受診券と一緒に一覧が届きます。



怒られそうで、歯医者さんに口の中を見せられない

大丈夫！皆さんのお口の健康を取り戻すために私達があります



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



8 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 10:00～15:00

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 $52 \div 1.5 \div 1.5 \div 23.1 \text{kg/m}^2$

自分の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 ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

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）

(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！

たんぱく質を増やす工夫



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可能です。



- 1日10~15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。



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"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7 点
1 日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
2 日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
3 日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
4 日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
5 日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
6 日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
7 日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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試みましょう！

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】

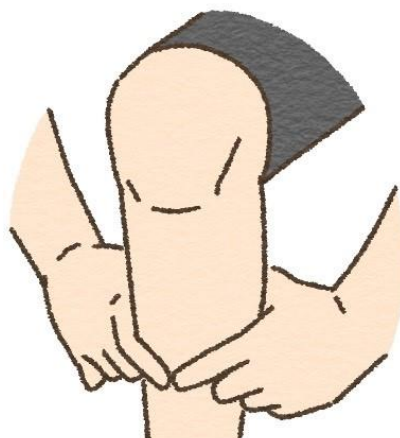
- ① 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

【判定基準】

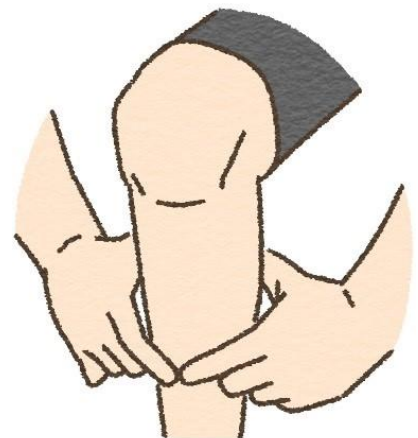
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



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

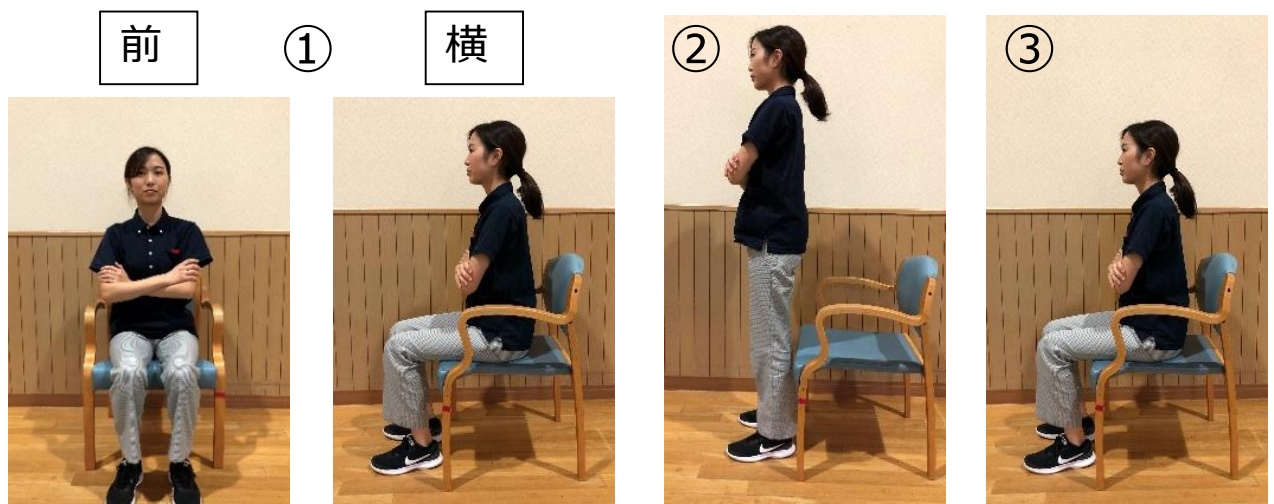
【方法】

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

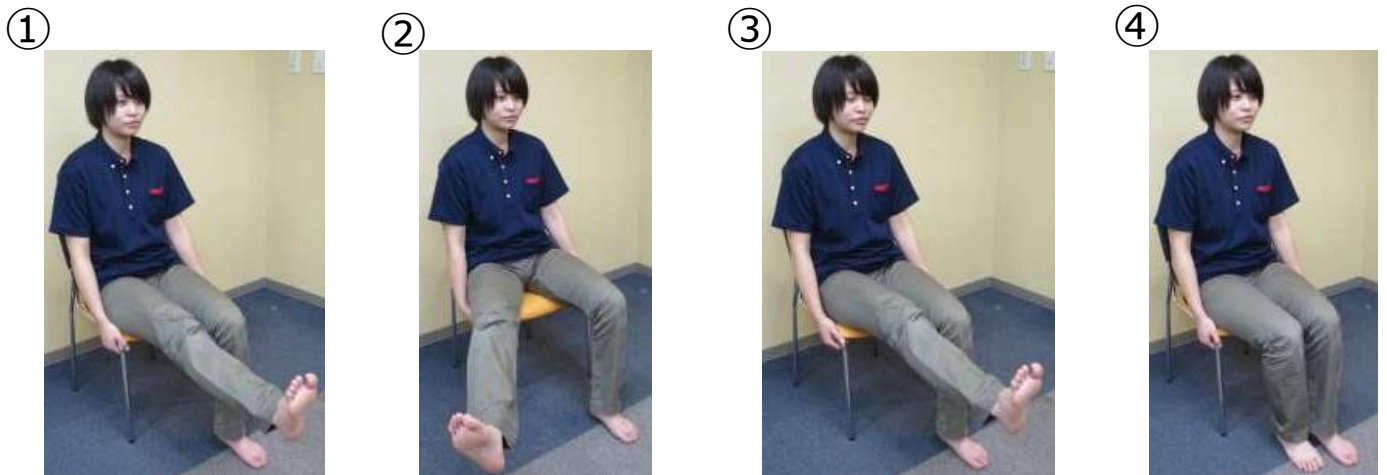
【効果】

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



◆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 →23・24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 →23・24ページ																
お話																
睡眠																
今日の気持ち																

5 健やかなところ

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！



■ と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**49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、**ところの相談**は**29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

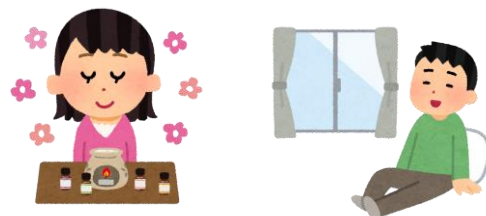
体	頭痛、腹痛、便秘、下痢、疲れやすい、食欲不振、不眠
こころ	落ち込みやすい、元気がなくなる、イライラする、無気力、不安でたまらない
行動	遅刻、欠勤、欠席、酒やたばこが増える

そういえば
あの時も…



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緩和されます。



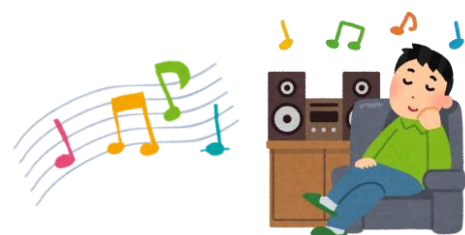
3.体を動かす

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。次のページ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）

【申込み・お問合せ】 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

【お問合せ】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

【お問合せ】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	以前にくらべ、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）

▼もの忘れがひどい	
<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
▼判断・理解力が衰える	
<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
▼時間・場所がわからない	
<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
▼人柄が変わる	
<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
▼不安感が強い	
<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
▼意欲がなくなる	
<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 ●

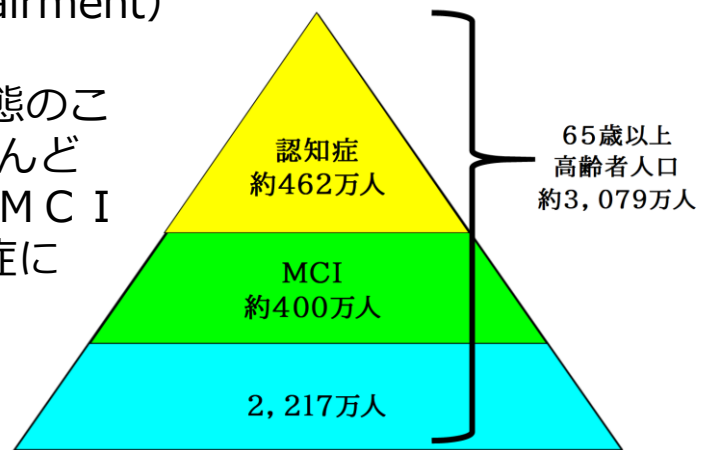
 <input checked="" type="checkbox"/> 0～1個	 <input checked="" type="checkbox"/> 2～3個	 <input checked="" type="checkbox"/> 4個以上
<p>そんなに心配することはないと思われませんが、お気軽にご相談ください。</p>	<p>ご心配でしたら、お気軽にご相談ください。</p>	<p>専門家にかかり、ご相談ください。</p>

2 認知症の理解

65歳以上の高齢者では、平成24年度の時点で7人に1人程度が認知症とされています。なお、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI）※1の人も加えると4人に1人の割合となりますが、MCIの方がすべて認知症になるわけではありません（下図参照）。また、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています※2。

※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。



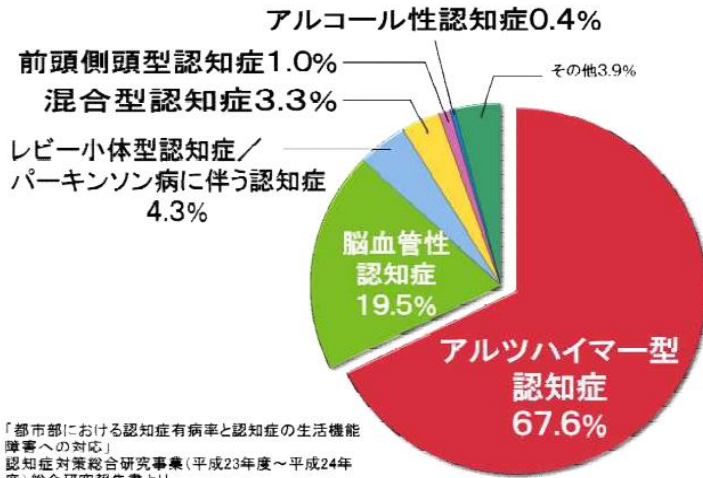
厚生労働省の調査（平成24年時点）

※2 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）

「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

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

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）

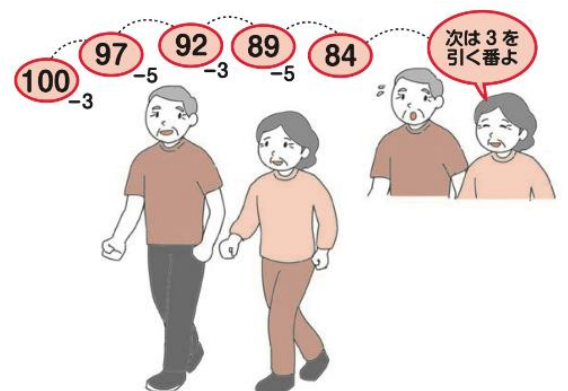
◆ 自宅やサロンでできる運動の例（二重課題運動）

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> **49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
埼玉精神神経センター	さいたま市中央区本町東6-11-1	048-857-6811
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
あさひ病院	狭山市大字水野592	04-2957-1202
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
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
シャローム鋤柄医院	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4年10月13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

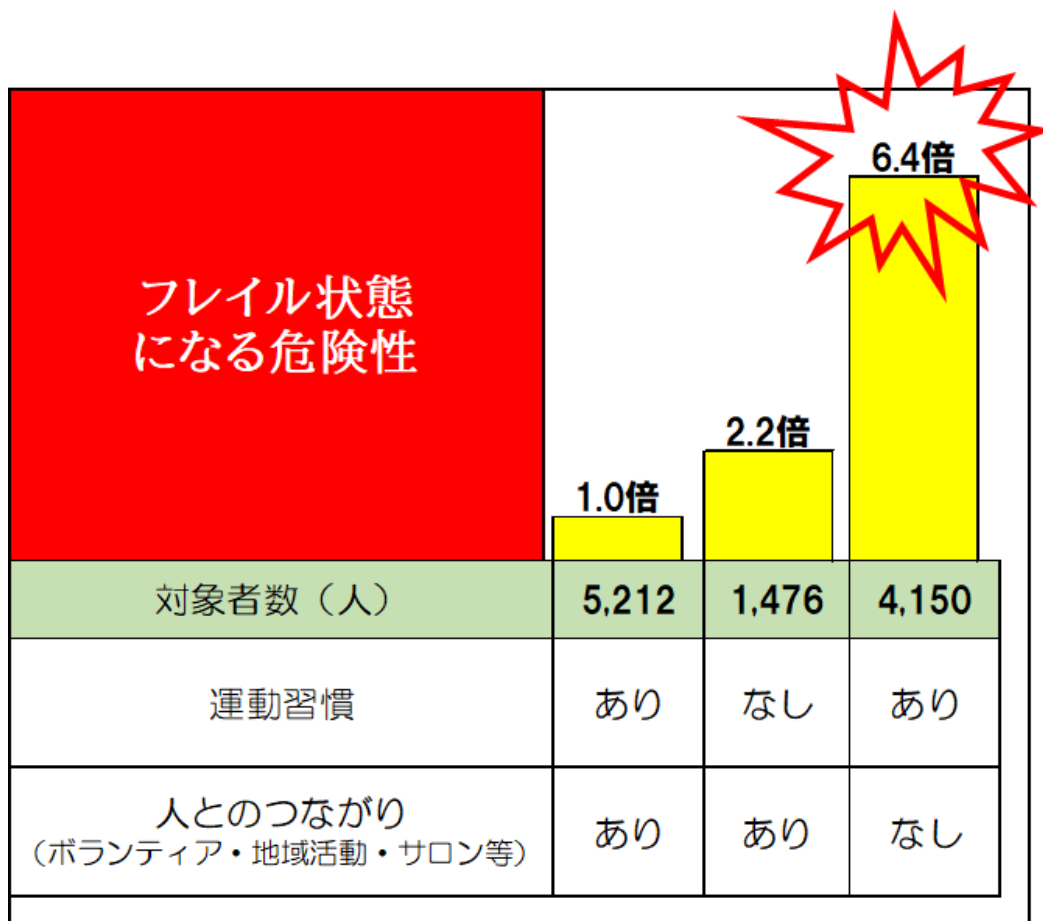
Yamada M, Arai H. J Am Med Dir Assoc 2018 (一部改変)

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

●ソーナタイム

福祉センターの大広間では、脳トレ（計算や漢字プリント等）、ボッチャ、絵手紙やぬり絵、歴史講座など（1回1時間程度）さまざまな催しを行っています（要予約）。



●おうちで脳トレ

ご自宅でも脳トレをお楽しみいただけるよう、市民福祉センターのロビーには「脳トレ」プリントを設置しています。ご自由にお取りいただけます。

楽しく脳トレ! おうちでソーナタイム

6月号

ひらがなを並べ替えて単語を完成させて下さい。

① とだおまし □□□□□□	② かるざまぐ □□□□□□
③ こねまきね □□□□□□	④ こいんため □□□□□□
⑤ らんいかばん □□□□□□	⑥ しんうてとむ □□□□□□
⑦ いじしせきん □□□□□□	⑧ うびよじんた □□□□□□
⑨ はこうせびんな □□□□□□	
⑩ うんばゆびごう □□□□□□	

東松山市社会福祉協議会

楽しく脳トレ! おうちでソーナタイム

7月号

左にあって、右にない漢字がひとつあります。探してみましょう。

海 宝 箱 亀 助 助 子 浦 痛	亀 助 箱 海 ぎ 痛 子 浦
桃 藤 棒 犬 持 栗 唐 梨 川	唐 藤 持 犬 桃 棒 婆 栗 川

東松山市社会福祉協議会

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

※新型コロナウイルス感染防止のため、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。

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

●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。

地域のどこで実施しているかを知りたい方は、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。



ホームページの下の方に書いてある「地域通いの場マップ（地区別）」をクリックしてください

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

●みんなきらめけ!!ハッピー体操

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に行われています。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。



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、新しい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。

○利用料金

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



※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）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

ご自宅でできるボランティア活動として「ぞうきん、アクリルたわし、脳トレ問題の作成」などがあります。作品はボランティアセンターがお預かりして市内の施設等へお届けします。



●シニアボランティア

内 容

指定されたボランティア活動を行うと専用の手帳にスタンプがもらえます。スタンプを集めて申請するとポイントに応じた交付金が受け取れる制度です。

詳細は47ページをご確認ください。

対 象

65歳以上の市民の方



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（50ページ）**までご相談ください。



■働きたい

●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。



お問い合わせ：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。



お問い合わせ：東松山市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL：0493-23-1251 FAX：0493-23-8898

●埼玉県コバトン健康マイレージ

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ご参加いただけます。

- ① 歩いてポイントが貯まる！
- ② 健（検）診受診でポイントが貯まる！

ポイントが貯まると、埼玉県産の特産品や協賛企業による素敵な商品が抽選で当たります！

楽しみながら健康づくりを一緒にしましょう！

詳しくは、埼玉県コバトン健康マイレージのホームページをご覧ください。



【タブレット端末設置箇所（市内）】

施設・店舗名	住所	TEL
高坂図書館	東松山市元宿2-6-1	0493-35-5120
東松山市民体育館	東松山市松葉町4-8-22	0493-24-4707
ドラッグ セイムス 高坂店	東松山市大字高坂字参番町972-1	0493-31-1120
松山市民活動センター	東松山市松本町1-9-35	0493-23-9311
平野市民活動センター	東松山市東平567-1	0493-25-2220
高坂丘陵市民活動センター	東松山市松風台8-2	0493-35-4311
高坂市民活動センター	東松山市宮鼻860-2	0493-34-3730
唐子市民活動センター	東松山市下唐子1604-4	0493-22-0672
大岡市民活動センター	東松山市大谷3400-10	0493-39-0602
野本市民活動センター	東松山市下野本610-1	0493-23-7077
東松山市役所	東松山市松葉町1-1-58	0493-23-2221

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ください。
- 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 : 0493-21-1406

- ・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が知りたい。
- 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

- ・40歳以上の市の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
原真璃子	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)	

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》

連絡先