特集　介護予防

コロナフレイルに注意!

お隣のおばあちゃんはすっごく元気! ぼくたちがおばあちゃんの元気の秘密を調査するぞ!

長引くコロナ禍の中、今まで楽しんできた近所のかたとの交流や外出を控える高齢者は少なくありません。こうした行動自粛によって、体力と気力が低下する高齢者が急増しています。この状態を「コロナフレイル」と言い、注目されています。フレイル(虚弱)は、正しい対処をすることで予防することができます。自分の状態を知り、予防に取り組むことが大切です。今号は、フレイル予防の取り組みを紹介します。

問介護保険課介護予防係(☎5722−9608、FAX5722−9716)

調査1 おばあちゃんに聞いてみよう!

どうしてそんなにお元気なんですか?

フレイルチェック会で自分の状態を知り、対策をしているからよ

フレイルチェック会

フレイルの兆候に早めに気付き予防するためのプログラムです。機器を使った測定や質問票でフレイルの状態をチェックします。できた場合は青シール、できなかった場合は赤シールを貼ります。測定後、フレイルサポーター(**下記参照**)による結果の解説やフレイル予防のポイントについての講話もあります。

主なチェック項目

5秒間で「タ」が何回言えますか?

滑舌(パタカ)
機器を使って滑舌レベルを確認

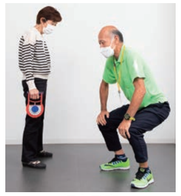
両手の親指と人さし指で、ふくらはぎを囲み、脚と指に隙間ができる場合は要注意!

指輪っかテスト
自分のふくらはぎの筋肉量を簡易計測

フレイルチェックシート

片足立ち上がり

手足の筋肉量



握力測定

ふくらはぎ周囲長

●フレイルチェック会(事前申し込み制)

※5年1月以降も開催を予定しています

日時	会場
11月10日(木)14:00〜16:00	東山住区センター(東山2−24−30)
12月8日(木)14:00〜16:00	中央町社会教育館(中央町2−4−18)
12月21日(水)14:00〜16:00	高齢者センター(目黒1−25−26　田道ふれあい館内)

対おおむね65歳以上　定各15人(先着)
申10月17日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722−9608、FAX5722−9716)へ

フレイルサポーターが測定のお手伝いをしています

東京大学高齢社会総合研究機構が開発したフレイル予防プログラムを活用し、フレイルチェック会を運営するフレイルサポーター(区民ボランティア)を養成しています。現在、第1期生として誕生したサポーターが活動しています(**右写真**)。

※撮影時のみ、マスクを外しています

半年から1年後に、同じチェックを受けることで、フレイルの状態や生活の変化を確認することができます。「フレイルチェック会に来てよかった」「また、来たい」と思ってもらえるよう、ワンチームで頑張ります。皆さん、ぜひご参加ください!

他にもこんなサービスがあった!

通所型短期集中予防サービス
できるを応援Let'sトライ!
(週1回・全12回・利用料1,800円)

「教室に通う体力に自信がない」「気持ちが前向きにならず閉じこもりがち」などの悩みがあるかたには、通所型短期集中予防サービスがあります。専門職の支援を受けながら、仲間と一緒にトレーニングやグループワークを通して介護予防について学びます。詳細は、区HP(**コード❶**)をご覧いただくか、地域包括支援センター(**3面参照**)へお問い合わせください。

対要支援1・2に認定されたかた、または地域包括支援センターで行う基本チェックリストで、生活機能の低下がみられるかた(ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要)

調査2 次はおばあちゃんが通っている場所に行ってみよう!

みんなで手ぬぐいを持っているけど、何をしているんですか?

これはね、**めぐろ手ぬぐい体操**という介護予防運動なの。お友達と一緒にやることで、体だけでなく、気持ちも元気になれるのよ。

めぐろ手ぬぐい体操

めぐろ手ぬぐい体操は高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、区のオリジナル体操です。簡単な動きでいつでも、どこでも、誰とでも行うことができます。

参加する　シニア健康応援隊(ボランティア)が運営する場所に参加する

区内10カ所で、地域のかたと体操を毎週行っています。会場は区HP(**コード❷**)をご覧いただくか、地域包括支援センター(**下記参照**)または介護保険課介護予防係にお問い合わせください。

地域包括支援センター(月〜金曜日8:30〜19:00、土曜日8:30〜17:00。祝・休日を除く)

北部(☎5428−6891)、東部(☎5724−8030)、中央(☎5724−8066)、南部(☎5724−8033)、西部(☎5701−7244)

習う　専門職から学ぶ

近所や友達同士などで作ったグループに、専門職が手ぬぐい体操の指導に伺います。受講したグループには、テキストまたはDVDを提供するので、その後は自分たちで続けることができます(椅子と会場の準備が必要)。

見る　動画を見ながらやる

めぐろ手ぬぐい体操の動画を、区公式YouTubeチャンネル「めぐろTV」(**コード❸**)でご覧になれます。

調査3 他にもいろいろな教室があるらしい!

こんなに教室があるんだね

対医師から運動を止められていない65歳以上
申10月17日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722−9608、FAX5722−9716)へ

申込期限 10月31日

先着の教室・講習

お口と食の健康教室

誤えん性肺炎の予防につながる講話と体操などを学びます。

時11月29日〜12月20日の毎週火曜日13:30〜15:30(全4回)
場総合庁舎本館1階E会議室
定15人

ひざの痛み予防講習会

膝の痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

時11月21日(月)・28日(月)13:30〜15:00(全2回)
場中目黒GTプラザホール(上目黒2−1−3)
定30人

オンラインでフレイル予防

会議アプリZoomを使用し、フレイル予防の講話や自宅で取り組める運動を学びます。

時11月21日〜12月12日の毎週月曜日10:00〜11:00(全4回)
定15人

希望者に、オンライン操作の事前講習会を行います
時11月14日(月)13:30〜15:00
場中根住区センター(大岡山1−37−2)

抽選の教室

・申し込みは1人につき1教室
・今年度、同教室に未参加のかたを優先
・要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

*定員に達しなかった場合、11月7日から先着順に受け付けます。空き状況などは、介護保険課介護予防係へお問い合わせください

続けようトリムde介護予防

ストレッチや体重を利用した体操、フレイル予防などのほか、受講後も運動を継続するためのポイントを学びます。

日時(全8回)	会場	定員
11月21日〜5年1月23日の毎週月曜日(1月2日・9日を除く)10:00〜11:30	高齢者センター(目黒1−25−26　田道ふれあい館内)	各15人
11月22日〜5年1月24日の毎週火曜日(12月27日・1月3日を除く)10:00〜11:30	大岡山西住区センター(平町1−15−12)	各15人
11月25日〜5年1月20日の毎週金曜日(12月30日を除く)10:00〜11:30	目黒本町社会教育館(目黒本町2−1−20)	各15人
11月30日〜5年1月25日の毎週水曜日(1月4日を除く)13:30〜15:00	区営青葉台一丁目アパート集会所(青葉台1−6−48)	10人

脳とからだのいきいき教室

認知症機能低下を予防するための生活習慣や運動を学びます。

日時(全8回)	会場	定員
11月29日〜5年1月31日の毎週火曜日(12月27日・1月3日を除く)10:00〜11:30	総合庁舎本館1階E会議室	各15人
11月29日〜5年1月31日の毎週火曜日(12月27日・1月3日を除く)13:30〜15:00	駒場住区センター(駒場1−22−4)	各15人

私の元気の秘けつは、仲間と活動を続けていること。介護予防教室で出会った仲間とウオーキンググループをつくって、月2回活動しています。仲間と一緒にいると、それまで気付かなかった新しい発見もあり、何より楽しみが増えたことで生活にハリができました。みなさんにも、おすすめしたいです。

おばあちゃんがどうして元気なのか分かった! 私たちのおじいちゃんやおばあちゃんにも教えてあげよう!