

“自分らしい”を見つける **ココロ**と**カラダ**の元気情報誌

# ココカラ

TAITO CITY  
70th  
SINCE 1947

台東区



平成29年6月発行

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課  
〒110-0015 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX 5246-1179

ホームページ：http://www.city.taito.lg.jp

特集!

## 元気づくり **タイプ別診断テスト**



充実ライフに  
役立つコラム



区民による  
充実ライフの紹介



「今すぐ実践!!  
シニアガイド」の紹介



私たちが、みなさんの  
元気づくりの応援団です!

### はじめまして！介護予防・地域支援課です！

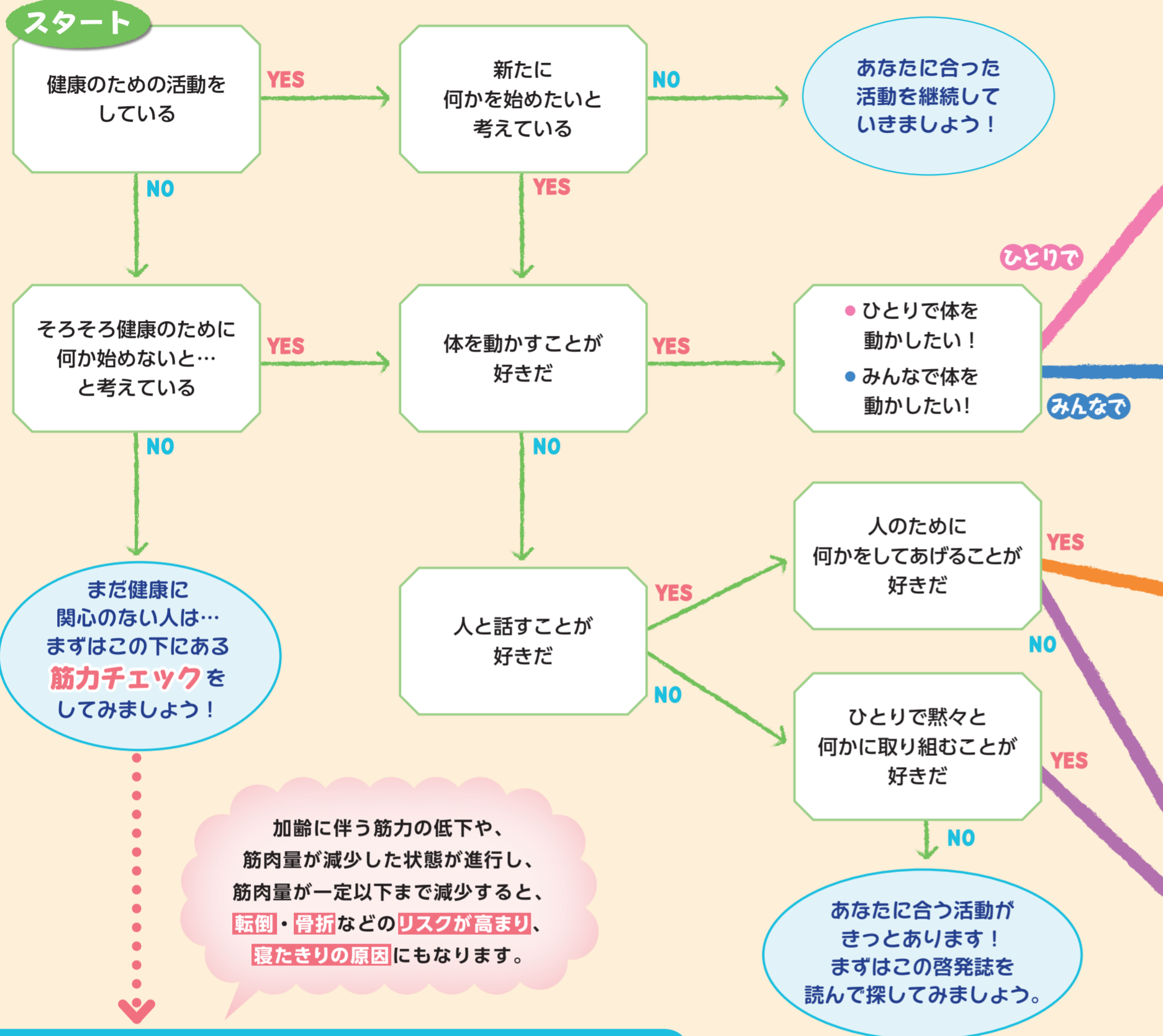
介護予防・地域支援課とは…

台東区のより一層の福祉の向上を目指し、平成28年度に新たに介護予防・地域支援課が設置されました。

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けら

れるよう、介護予防の推進による高齢者の元気づくりをはじめ、認知症予防やその支援、また身近な相談場所である地域包括支援センターの充実のための取り組みを行っています。

# 元気づくり タイプ別 診断テスト



加齢に伴う筋力の低下や、筋肉量が減少した状態が進行し、筋肉量が一定以下まで減少すると、**転倒・骨折などのリスクが高まり、寝たきりの原因**にもなります。

## 簡単“筋力確認”テストをしましょう!

### 片足立ちテスト

目を開けたまま腰に手を当て、片足を約10センチ上げて1分間この体勢をキープする。(左右それぞれの足)



- A できた(左右とも)
- B できなかった

### 片足立ち上がりテスト

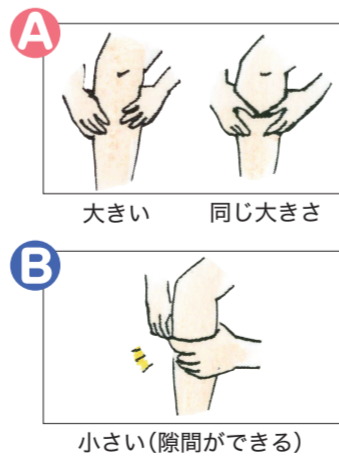
高さ40cmぐらいのイスに座り、手を胸の前で組み、片足を上げる。勢いをつけないで、もう片方の足で立ち上がり、その姿勢を3秒間キープする。(左右それぞれの足)



- A できた(左右とも)
- B できなかった

### ふくらはぎの細さを測る

ふくらはぎの太い部分が、両手の人差し指と親指で作る輪より大きい小さいかを測る。



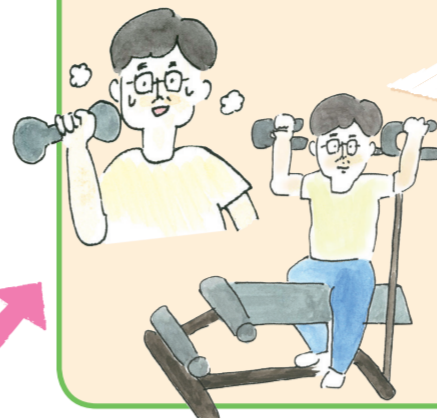
- A 大きい
- B 小さい

※転倒などでケガをしないように、周囲の安全を確認してから行いましょう。

3つのうち1つでもBに当てはまった人は…加齢に伴う筋力の低下や筋肉量が減少している可能性があります!

★次ページの活動を生活に取り入れて、いつまでも元気な足腰を!

## ひとりでコツコツ 体力アップタイプ



お住まいの近くの区民館やトレーニング設備のある施設で自分のペースで体力アップが出来ます!  
無理をせず楽しみながら自分のペースで行うことは運動習慣が長続きする秘訣です!



▲「高齢者はつらつトレーニング」の様子

## 仲間とワイワイ 体力アップタイプ



ひとりで続けても三日坊主。そんな人は仲間と一緒に活動することをオススメします!  
身近な地域で体操の教室や健康活動に継続的に取り組んでいるグループに参加してみましょう!



▲「ふれあい介護予防教室」の様子

## ボランティア活動タイプ



自分の時間を人のために使いたい…そんなあなたには社会貢献やボランティア活動が向いています!  
地域にはいろいろな活動があります。活動を通して地域や人とつながりがつくれます!



▲ころばぬ先の健康体操 サポーターさん

## 趣味活動タイプ

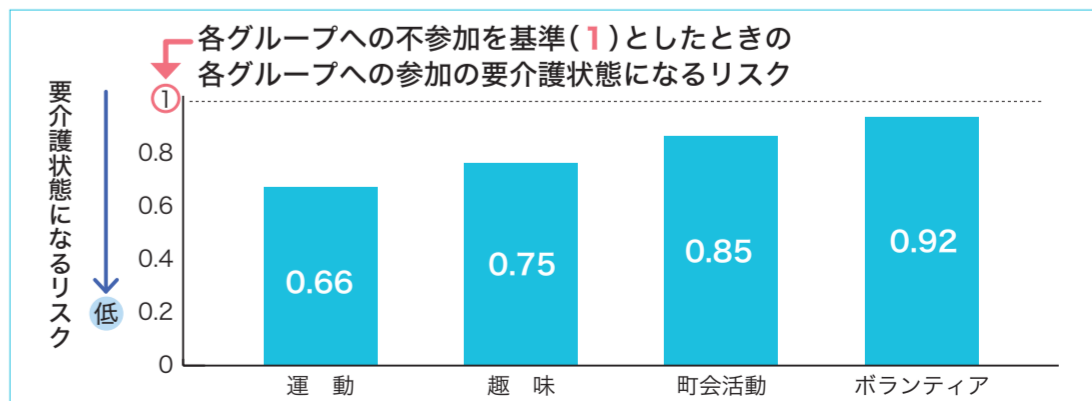
好きなことを見つけ楽しんだり、趣味活動を通して生きがいを感じることができます!



## 耳より情報

社会参加している人のほうが要介護状態になりにくい!

(引用: 2014 JAGES 研究 金森氏、近藤氏他)



区発行の「今すぐ実践!!シニアガイド」には各タイプの詳しい事業を紹介しています。詳細は次ページをご覧ください。



講演会講師よりメッセージ

充実ライフの秘訣イコール「元気で長生き」です。

東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 大淵修一先生より、その秘訣を教えてくださいました。

——「元気で長生き」の秘訣は、どこにあるのでしょうか？

●「運動」「栄養」「社会参加」この3つが核になります。理想は社会参加を通じてこころの健康を高め、同時に体を動かすことです。最近指摘されているのが、加齢によって筋肉量が減っていく「サルコペニア」と呼ばれる現象です。筋肉が衰えると外出することも億劫になりますよね。筋肉は使わなければ退化し、適度に使えば発達します。それぞれの体力と生活習慣に合わせ、できることから始めるとよいでしょう。

——2つ目の栄養ですが、いろいろな食べ物を自由に選ぶことのできる現代において、高齢者は栄養に関するどんな問題を抱えているのでしょうか？

●たとえば噛む力が弱ったからといって食べやすいものばかり食べていると低栄養になっていきます。外見はふっくらしていても、タンパク質が少なくなり細胞の浸透圧が変化して、水がたまった状態になってしまうのです。また、料理を作っても張り合いがないと感

じ、きちんと食事をしない高齢者も多いですね。そこで食べてもらって幸せだという感覚を再認識するような配食サービスならぬ「会食サービス」を提案しています。栄養学的な知識よりも、「おいしいね」「どうやって作ったの」と話せる機会を作ることは、外に出る機会にもつながります。

——栄養の問題も人との関わりが解決していく。それもひとつの社会参加ですね。

●大切なのは、誰かに認めてもらえるという「承認感覚」です。私たちは化粧品メーカーと提携して「化粧療法」というプログラムを行っているのですが、肌を整えて「きれいになったね」と言われることで、男女とも「うつ傾向」が少なくなることがわかっています。同じように誰かに頼りにされていることは「張り合い」になります。60歳以降は、地域がもつ課題を皆で解決することを目標にはいかがでしょう。高齢者に知恵を貸してもらおうというプラスの発想で進めれば、地域との接点をもちにくい男性も参加してくれるでしょう。

充実ライフを送っている**素敵なお方**に、その**秘訣**を教えてくださいました。

太極拳グループ

Q 活動を始めたキッカケは？

12年前自分自身の身体のため…と始めましたが、自分が元気になるのはもちろん、会のメンバーも楽しんでくれているのでやりがいを感じています。



代表 宮林 葉子さん

Q 長く続いている理由は？

終わった後のお茶会での気楽なおしゃべりもストレス発散になり、それが長く続いている秘訣かもしれませんね。また発表の場もあるので、やりがいにつながっています。

Q グループ運営で配慮していることは？

「楽しい」と思えることが大事。ゆるやかな雰囲気や心掛け、飽きさせないようにしています。

体操ボランティア

Q 活動を始めたキッカケは？

数年前に台東区に引っ越してきました。家にいることが大好きで、ずっと家で過ごしていましたが、知り合いもおらず、「このままではいけない！



萩原 博美さん

地域とのつながりがほしい。」と思い、広報たいとうで「体操ボランティア」のことを知り早速申し込みました。

Q 活動をして良かったことは？

腰痛があったけれど、すっかり良くなりました。仲間もでき、地域とのつながりもでき、今では体操ボランティア中心の生活を楽しくしています。また、活動をとおして、いろいろな情報を得ることができ、役立っています。

台東区では、高齢者の方がいきいきと快適に過ごすために、体力づくりだけでなく趣味や地域の交流など、多彩な分野から元気づくりを応援しています。

「今すぐ実践!! シニアガイド(旧:介護予防のご案内)」では、区内在住のおおむね65歳以上の方を対象とした介護予防事業や、仲間づくり・生きがいづくりの教室、地域の高齢者による活動などを紹介しています。

主な配布場所

- 台東区役所 (2階 介護予防・地域支援課、高齢福祉課など)
- 各地域包括支援センター
- 台東保健所、各健康増進センター
- 老人福祉センター、各老人福祉館
- 生涯学習センター、各社会教育館
- 各区民事務所、各地区センター など



♡ 創刊にあたって ♡

これからの人生を自分らしくイキイキと元気に過ごすことができるように、という意味を込めて「ココロとカラダの元気情報誌」というタイトルにしました。この情報誌があなたの人生をより楽しくより豊かなものになりますように！

この情報誌へのご意見・ご感想をお寄せください

区の公式ホームページより送信できます。

サイト内検索

ココカラ

検索



モニター募集

本誌作成のためのモニターを募集します。

ココロとカラダの元気づくりに関心のある方 応募等の詳しいことは、区のホームページをご覧ください。

問い合わせ先

台東区 福祉部 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295