

ここが
大切

介 護 予 防

監修／東京大学高齢社会総合研究機構教授
飯島 勝矢



フレイルを防いで健康寿命をのばそう

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態で、「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。介護を必要とする高齢者の多くが、このフレイルの段階を経ています。いつまでもイキイキとした毎日を過ごすために、フレイル対策に取り組んで健康寿命をのばしましょう。

山 梨 県

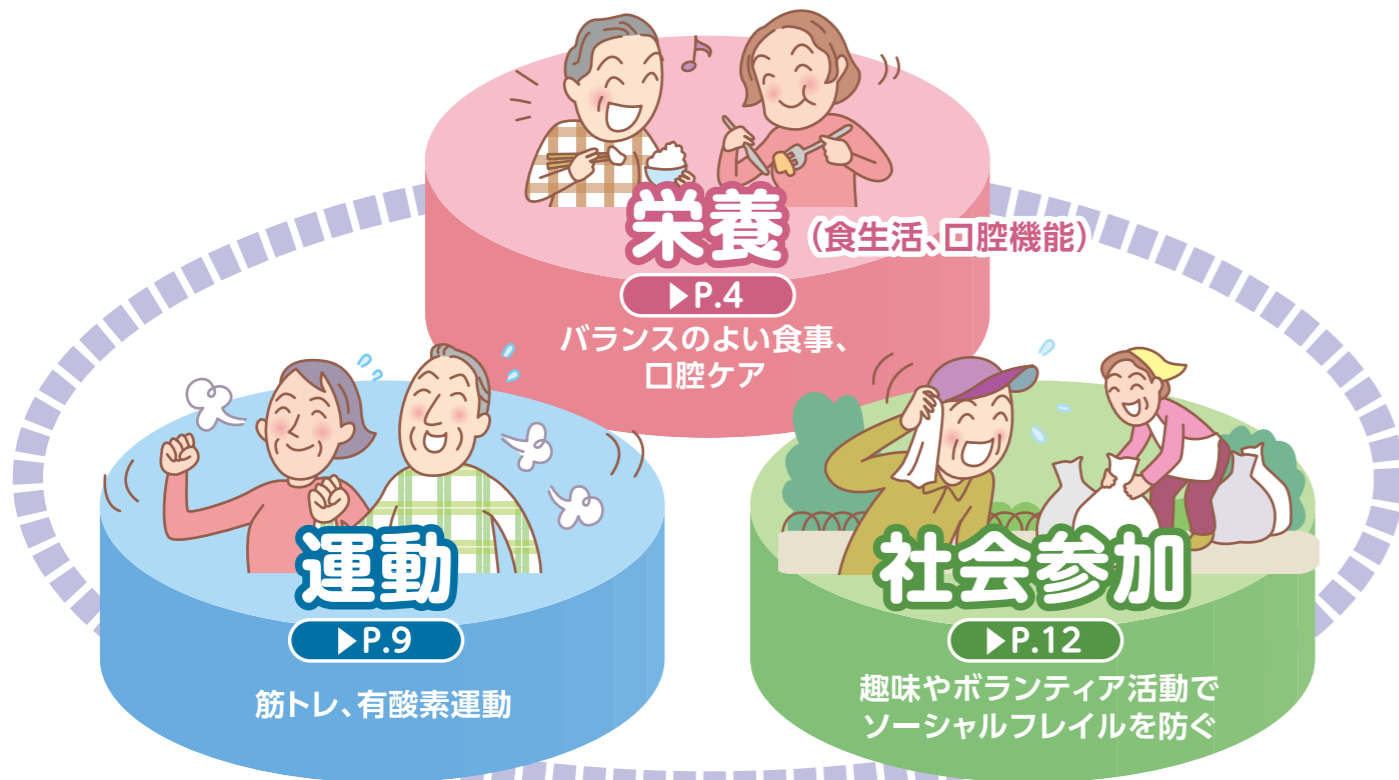
はじめに

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されず、元気に生活できる期間のことをいいます。日本人は男女ともに平均寿命が世界のトップレベルですが、健康寿命は平均寿命より10年ほど短くなっています。つまり多くの人が、10年ほどの期間を、介護が必要な状態で暮らしているということです。

健康寿命をのばすには、**フレイル**を予防することが重要です。フレイルとは、「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源としてつくられた言葉で、「健康」と「要介護」の中間の、心身の状態が衰え始めた状態を指します。

健康長寿のための3つの柱

フレイルを予防するうえで欠かせないのが、**栄養(食生活・口腔機能)**、**運動**、**社会参加**の3つの柱です。この3つは相互に影響しあい、どれかひとつが不足すると他の2つもバランスを崩してしまうので、この3つを**一緒に改善するのが理想**です。



まずは無理をせず、自分の興味のあること、できそうなことから取り組んでみましょう。好きなことから少しずつはじめていけばそれがきっかけとなり、よい循環が生まれ、3つの柱が同時進行的に改善されていきます。いつまでも自立した生活を続けていくために、フレイル予防を実践していきましょう。

フレイルをセルフチェック!

フレイルの兆候をチェックするために自分でできる簡易チェックをしてみましょう。

イレブン・チェック

ふだんの生活の中で思い当たることがないかチェックしてみましょう。

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

回答欄の右側につく○の数が多いほど、フレイルになる可能性が高まります。右側に○がついた人は、すべて左側に○がつくように改善していきましょう。

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

指輪っかテスト

加齢などのため筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態をサルコペニアといいます。計測器を使わなくても、自分の指を使って筋肉量をチェックすることで、サルコペニアの危険度がわかります。

①両手の親指と人差し指で輪をつくります。

②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を探し、力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度が高いほどフレイルの可能性が高く、転倒や骨折などのさまざまなリスクも高まります。

困めない

ちょうど困める

隙間ができる

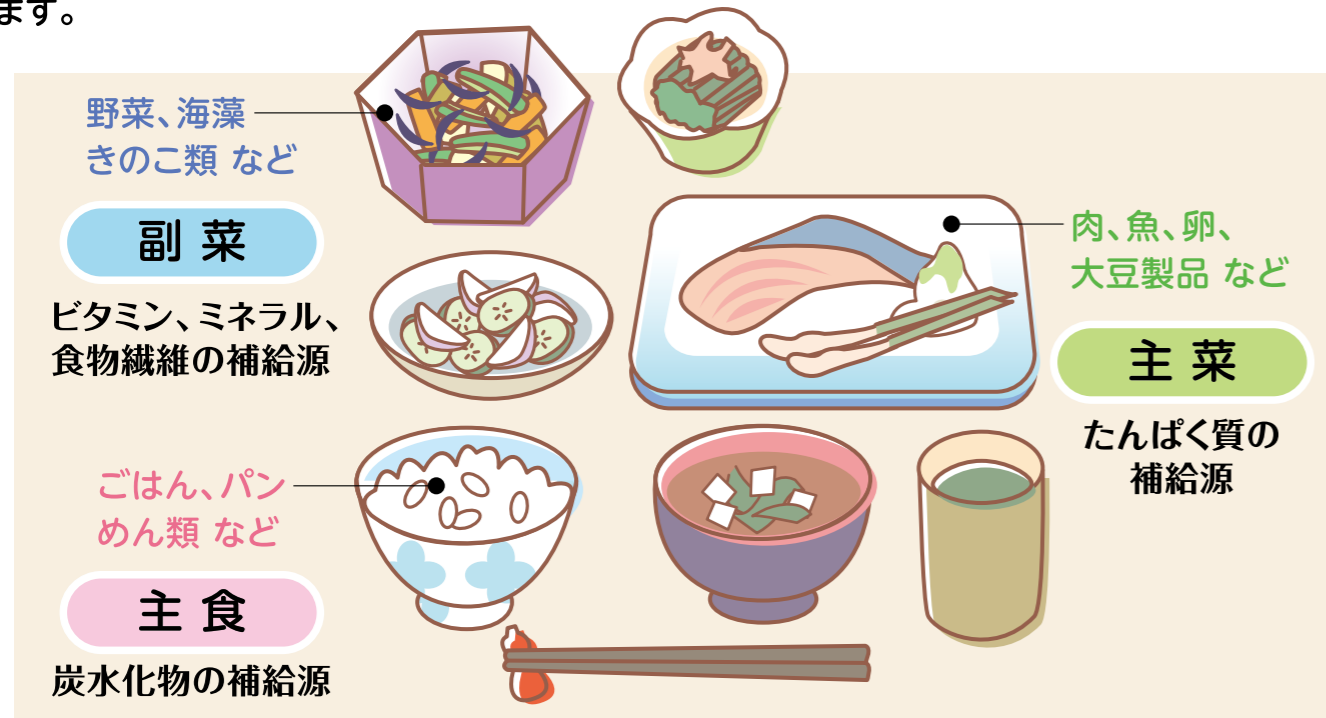
低い ← サルコペニアの危険度 → 高い

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

食は元気な体のキホン

上手にバランスよく栄養をとる

加齢とともに食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、偏った食事をしていると必要な栄養を十分にとれない危険性があります。1日3食、しっかり食べるように心がけましょう。単品の献立よりも、主食・主菜・副菜をそろえた方が、バランスよく栄養をとることができます。



低栄養状態に注意しましょう

低栄養とは体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が足りていない状態で、フレイルを引き起こす危険な兆候とされています。

中年期にメタボ対策をしてきた人の中には、高齢になっても肉や卵、脂っこいものは避けた方がよいと考えている人も多いようです。しかし**65歳を過ぎたら、メタボ対策から低栄養対策へと徐々に切り替えていく必要があります。**

フレイル博士の ワンポイント

「孤食」を避けてフレイルを予防しよう

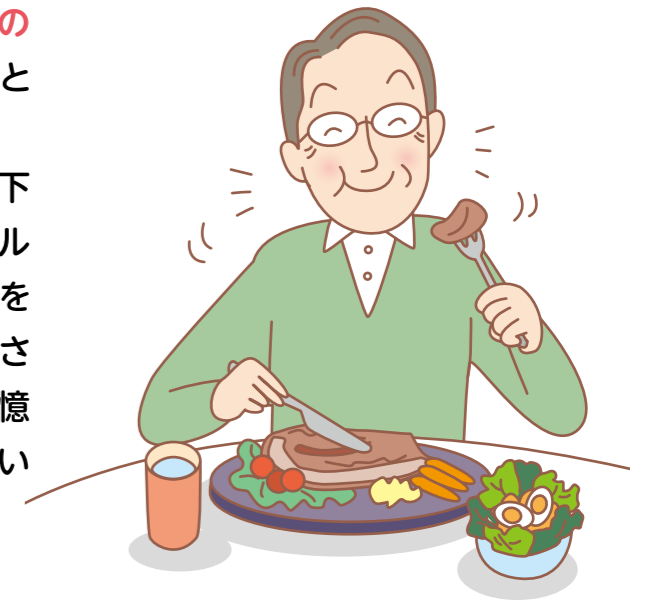
食事をするとき、誰かと一緒に食卓を囲む「共食」の人よりも、ひとりで食事をする「孤食」の人の方がフレイルになりやすいとのデータがあります。食事はできるだけ複数で、会話を楽しみながらとるようにしましょう。



たんぱく質の摂取が重要です

低栄養状態に陥る最大の原因は、たんぱく質の不足です。人間は体内で常にたんぱく質の分解と合成を繰り返し、あらゆる組織をつくっています。

たんぱく質が不足すると、筋肉をつくる力も低下し、筋肉量が減少します。食事の量が減ってエネルギー源となる食べ物が入ってこない、体は筋肉を分解して必要なエネルギーを得ようとするため、さらに筋肉が減少してしまいます。たんぱく質は記憶力や思考力にも関係しているため、不足させないことが大切です。

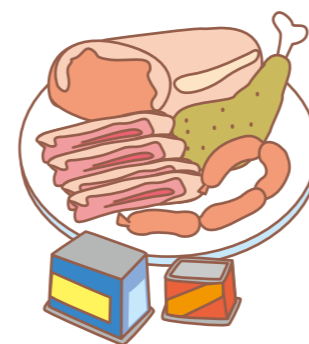


たんぱく質を上手にとるために

まずは肉類を1日1回は食べるように心がけましょう。1食あたりの量は、自分の手のひらにのるくらいが目安になります。その上で、魚、卵、豆腐などをプラスすれば、ビタミンやミネラルなどの栄養バランスもよくなります。

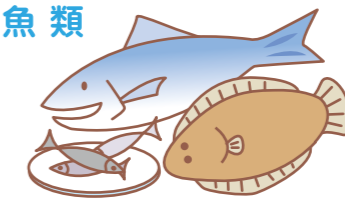
1日1回

肉類

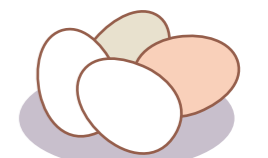


3食のうちどこかにプラス

魚類



卵



乳製品



大豆製品



👉 飽きずに食べるコツ

毎日同じ肉ばかり食べるより、豚肉、鶏肉、牛肉などを順番にとる方が、味の変化が楽しめて、栄養素の幅も広がります。

👉 不足しそうなときの一品

食事での摂取が難しいときは、間食でたんぱく質を補給するのもおすすめです。卵や乳製品を原料にする洋菓子には比較的多くのたんぱく質が含まれています。

カルシウム、ビタミンD・Kも大切です

食事からとる**カルシウム**が足りなくなると、骨から血液中にカルシウムが放出されてしまいます。この状態が続けば、骨がスカスカになる**骨粗しょう症**を発症し、骨折しやすくなってしまいますので、カルシウムの摂取も大切です。

カルシウムと一緒に摂取すると骨密度アップに役立つのが**ビタミンD**です。また、**ビタミンK**もカルシウムが骨に沈着する手助けをしてくれるので、意識してとるようにしましょう。



カルシウム を多く含む食品	イワシ、牛乳、ヨーグルト、ひじき、厚揚げ など
ビタミンD を多く含む食品	卵、紅鮭、ウナギ、きくらげ など
ビタミンK を多く含む食品	納豆、わかめ、ほうれん草、春菊 など

調理の工夫で食べやすく

噛む力や飲み込む力が弱ってくると、食べにくくなる食品があります。食べやすくするために調理を工夫しましょう。

👉 パサパサして飲み込みにくい食べ物は？

→ 適度な水分や油分を加えましょう。

たとえば

- 食パンは、牛乳・卵に浸して焼いたフレンチトーストにする。
- ゆで卵は、細かく刻んでマヨネーズなどであえる。
- 魚は焼き魚より、煮たり、酒蒸しにしたり、とろみをつける。

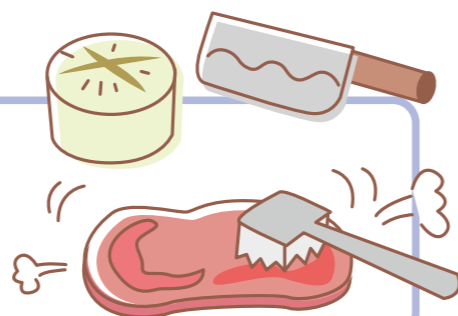


👉 かたくて噛みにくい食材は？

→ 切り方を工夫したり下処理をしましょう。

たとえば

- 根菜類は皮を厚めにむき、面取りや隠し包丁を入れてから、やわらかく煮る。
- 肉類は、ミートハンマーや包丁の背などでたたいたり、脂身と赤身の間に包丁を入れて筋切りをする。



栄養 (口腔機能)

おいしい食事は口腔ケアから

オーラルフレイルを予防しましょう

オーラルフレイルとは、噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、口腔機能のささいな衰えのことで、フレイルになる前に現れます。しかし、早めに気づいて対処すれば、フレイルや要介護状態になるのを防ぐことができます。口は会話をしたり、さまざまな表情をつくるなど、コミュニケーションにも重要な役割を果たしているため、しっかりとしたケアが必要です。

👉 こんなことはありませんか？

- 「食事をよく食べこぼすようになった」
- 「食事中にむせることが増えた」
- 「噛めないものが増えてきた」
- 「滑舌が悪くなった気がする」



当てはまる人は、口の機能が弱りはじめているかもしれません。口の機能を維持するために、**パタカラ体操**がおすすめです。

パタカラ体操

- ① 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音しましょう。
- ② 「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返しましょう。

<p>パ</p> <p>● 食べ物を口からこぼさない唇の動き</p>	<p>タ</p> <p>● 食べ物を押しつぶしたり飲み込む舌の動き</p>	<p>カ</p> <p>● 誤嚥<small>ごえん</small>※せずに食べ物を食道へと送る筋肉の働き</p>	<p>ラ</p> <p>● 食べ物を丸める舌の動き</p>
------------------------------------	---------------------------------------	---	-------------------------------

※誤嚥とは、食べ物や細菌などが誤って気管に入ってしまうことで、肺炎などの大きな原因となります。

歯周病を防ぎましょう

歯周病は歯を失う大きな要因ですが、歯周病が認知症の発症に関係があることも明らかになってきました。正しいブラッシング(歯磨き)をして歯周病を防ぐことは、介護予防にもつながるととても大切なことです。

正しいブラッシングのコツ

<p>1</p> <p>歯の内側、外側、歯と歯茎の境目など、1本1本丁寧に磨きましょう。</p> 	<p>2</p> <p>汚れの残りやすい場所は、特に念入りに。</p> <p>かみ合わせ</p> <p>入れ歯のかかる歯</p> 
<p>3</p> <p>歯ブラシは、あまり力を入れすぎずに、小刻みに動かしましょう。</p> 	<p>4</p> <p>ブラシの入らない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。</p> 

口の中を清潔に保つために

口の中に適量の唾液が分泌されていれば、細菌の働きが抑制され、口腔内を清潔に保つことができます。しかし、加齢とともに唾液の分泌量は減っていきます。唾液の分泌を促すために、食事のときはよく噛むように心がけ、**唾液腺マッサージ**なども取り入れましょう。

唾液腺マッサージ

■ 耳下腺マッサージ

両ほほに親指以外の4本の指をそろえて当て、奥歯の周囲をグルグル回転させてもみほぐす。



■ 顎下腺マッサージ

耳の下からあごの下にかけて、指先で下から柔らかく押し上げていく。



■ 舌下腺マッサージ

親指の腹を使い、あごの下側を軽く押すようにマッサージする。



運動

生活の中に運動を取り入れよう

ウォーキングは手軽な有酸素運動

心肺機能を高めたり、高血圧を改善するのに有効な**有酸素運動**の代表はウォーキング。特別な器具などもないので、自分のペースでいつでもできます。これまで運動をする習慣がなかった人は、まずウォーキングから始めてみましょう。



- 下を向かず、目線は少し先の方を見る
- 肩の力を抜いてリラックスして腕をふる
- お腹を軽く引っ込めると腰が安定する
- つま先で地面を元気よく蹴る
- かかとから着地することを意識する

「長く歩く自信がない・・・」という人には、こんなウォーキングがおすすめ

◎ 水中ウォーキング

プールの中で歩く「水中ウォーキング」は、水の浮力によって腰やひざへの負担を減らすことができる一方、水の抵抗力によってエネルギーの消費量は多くなります。



◎ ノルディックウォーキング

スキーのストックに似たポールを両手に持って地面を突きながら進むので、下半身だけでなく上半身も鍛えられ、全身運動になります。

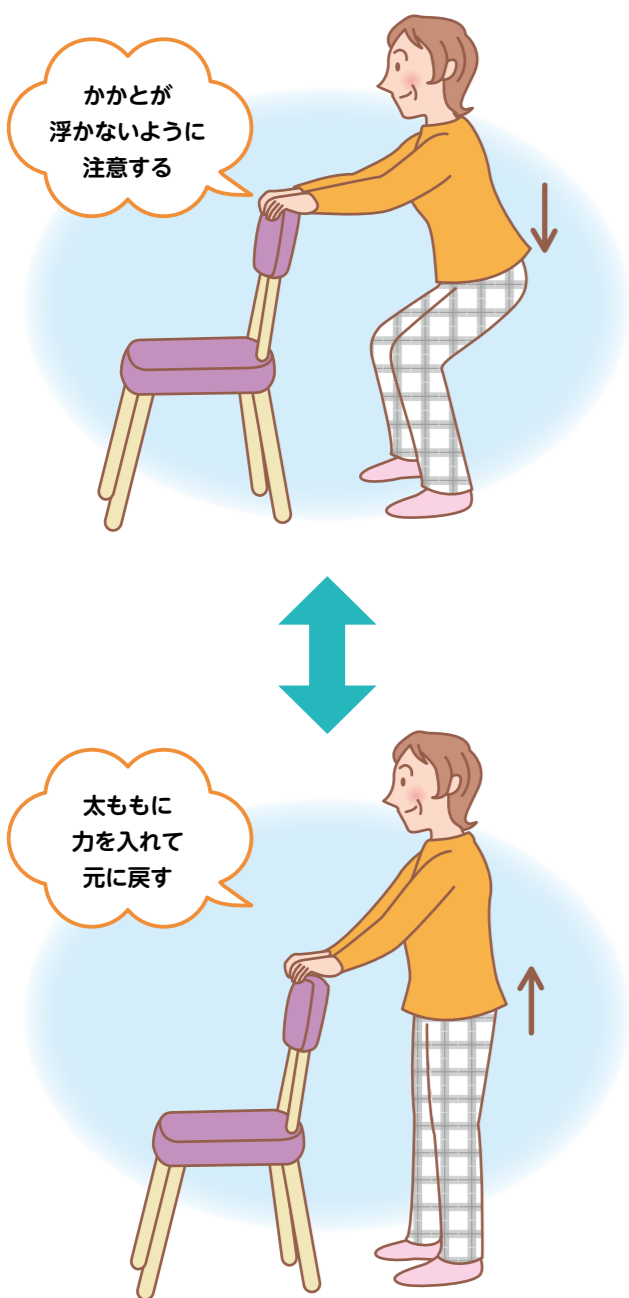


筋力トレーニングを習慣に!

筋肉や骨などの「体づくり」に効果があるのが筋力トレーニングです。姿勢を保持する力が向上し、転倒予防にもつながります。

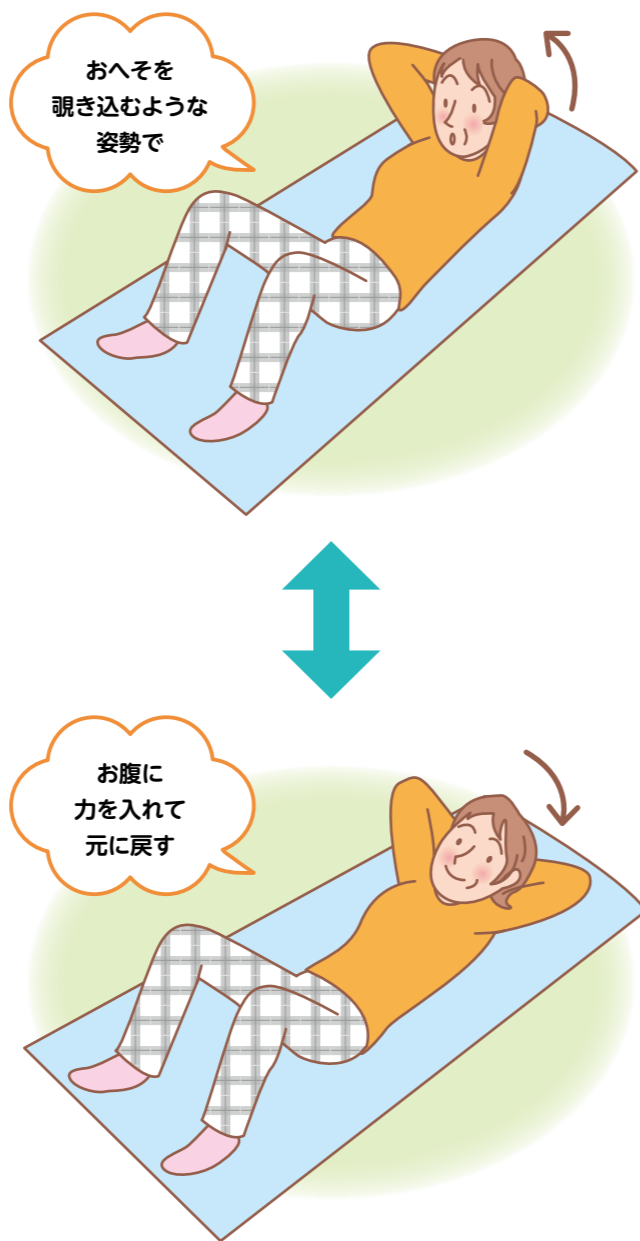
※筋トレは、ゆっくり、ややきつと感じるところまでやるのがコツ。回数の目安は10回。

スクワット



- ① 立ったままの状態です足を肩幅くらいに広げて、お尻をゆっくりとおろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意
- ② 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻す

上体起こし



- ① 仰向けに寝て両ひざを立て、両手は頭の後ろで組む
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③ お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくり元に戻す

エアロ・レジスタンス運動も効果的

エアロ・レジスタンス運動とは、有酸素運動と筋力トレーニングの効果を同時に得られる運動です。短時間で気軽にできるので、生活の中に取り入れて毎日の習慣にしましょう。

腕の押し合い運動

基本姿勢



基本動作



かかと落とし運動

基本姿勢



基本動作



ブレイル博士のワンポイント

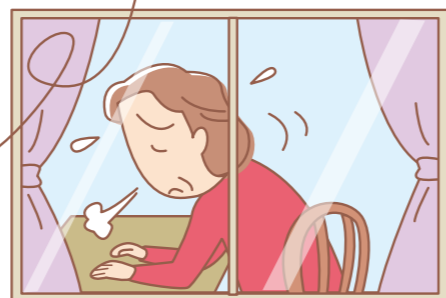


1日10分、体を動かす機会を増やそう

運動が苦手な人も、普段の生活の中で体を動かす機会を増やすことで健康効果は得られます。買い物や掃除、孫と遊ぶ、犬の散歩、積極的に階段を使うなど、ちょっとした工夫で、1日10分程度でも体を動かす時間をつくるようにしましょう。

つながりを持ち続けよう

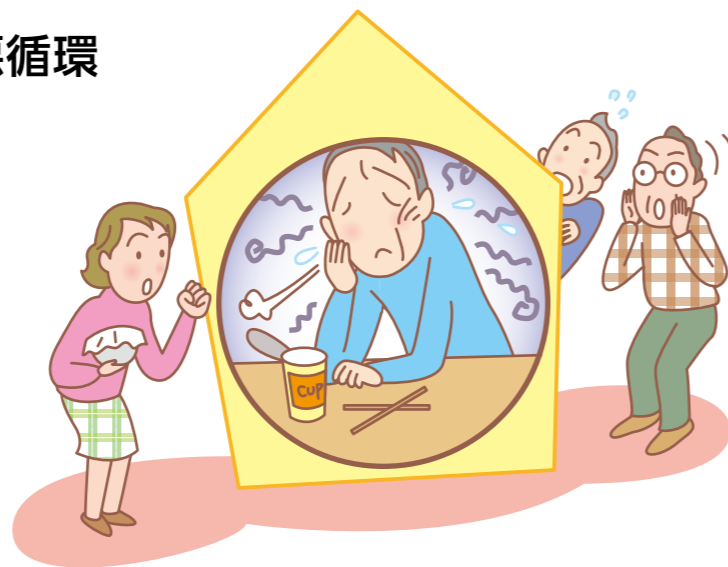
閉じこもり生活になっていませんか？

 外出する頻度が週1回未満である 昨年と比べて外出する頻度が減っている 気軽に話せる友達がいない 身なりを気にしなくなった

このように社会とのつながりを失い、「閉じこもり」に代表されるような状態になることを**ソーシャルフレイル**といいます。この状態が続くと、認知症やうつ病などを発症するリスクが高まります。

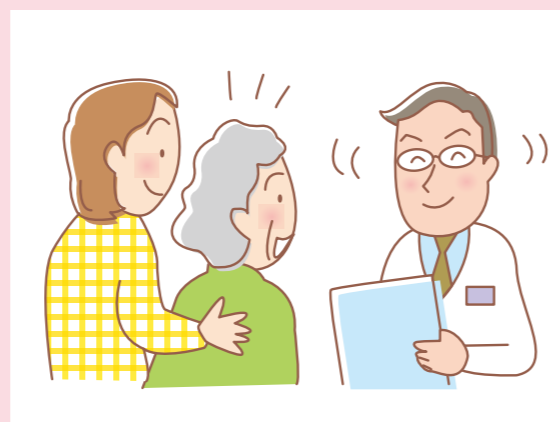
ソーシャルフレイルが生む悪循環

ソーシャルフレイルによって「社会とのつながり」を失うことは、悪い循環の始まりを意味します。人とのつながりが希薄になってくると、さまざまなことへの興味や関心が失われていきます。そこから食欲減退、身体機能の低下などにもつながっていくので、フレイルの予防には、「**社会とのつながり**」を維持していくことが重要です。



判断が難しい高齢者のうつ病

高齢者のうつ病は、老化現象や別の病気の症状に隠れてしまい、気がつかないことも少なくありません。また、「気力の低下」や「もの忘れ」など、認知症の症状と共通する部分も多く、判断が難しいケースもあるので、気になる症状があれば、早めに医療機関に相談しましょう。



ソーシャルフレイルを防ぐために

趣味や勉強を「つながる」きっかけに

趣味や勉強などを自分だけで行うのではなく、**仲間を見つけたり作品を発表していく**ことが、社会とつながるきっかけになります。囲碁や将棋が好きなら、自治会などのクラブに参加してみましょう。写真を撮影するのが好きなら、写真展に出展したり、インターネット上で公開してみるなどすれば、行動範囲も広がっていきます。


ボランティア活動にチャレンジ

町内会や自治会では、登下校の見守り活動や防犯パトロールなど、**さまざまなボランティア**を募集しています。また、各自治体が開催する高齢者を対象としたボランティア研修会に参加すると、デイサービスや介護施設などのサポーターとして活動できる場合もあります。

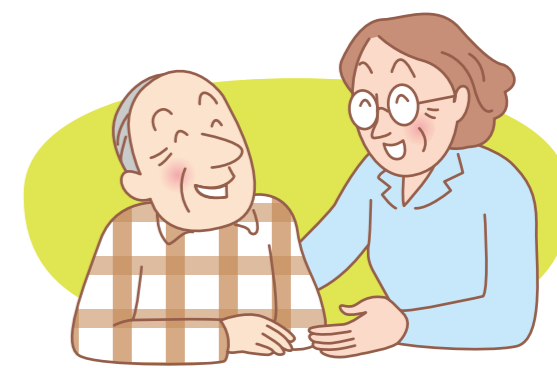
◎地域の公園で清掃ボランティア

地域の人との交流が深まるだけでなく、体を動かすよい機会にもなります。気軽に参加できるので、ボランティア初心者にもおすすめです。



◎高齢者などの話し相手となる傾聴ボランティア

事前に研修が必要ですが、需要が高く、年齢や体力に関わらずできる社会貢献です。


フレイル博士のワンポイント

フレイルサポーターとは？

一定の研修を受けて「フレイルチェック」を行うなど、地域の健康づくりの担い手として活躍するボランティアのことです。フレイル予防活動を通じて社会参加をすることで、自らの健康寿命をのばすことにもつながります。東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授らが開発し、全国の多くの市区町村に導入され、広域展開されています。

認知症を予防しましょう

認知症は早期発見が重要です

認知症は、気づかないまま放置するとどんどん症状が悪化してしまいます。早めに気づいて適切に対処することが重要です。

「もの忘れ」と「認知症」の違いとは？

老化にともなう「もの忘れ」と「認知症」による症状を見分けるポイントは、ヒントで思い出せるかどうかです。ヒントをもらえば思い出せるものは、老化によるもの忘れと考えられます。一方、認知症の場合は、経験したこと自体を忘れてしまいます。



軽度認知障害に気づいて早めの対策を

軽度認知障害は、**MCI** (Mild Cognitive Impairment) と呼ばれ、正常と認知症の間の状態のことをいいます。認知症のような症状があるものの生活にはほとんど支障がなく、認知症の診断基準には当てはまらない状態ですが、この状態のまま放置すると、**5年後には約半数の人が認知症になる**可能性があるといわれています。



最近、こんな行動の変化はありませんか？

- 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 本の内容やテレビドラマの筋が頭に入らないことがある
- 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった



認知症は進行性の疾患ですが、軽度認知障害の段階で治療を始めれば、進行を防ぐことができます。認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、**早めに「もの忘れ外来」(認知症外来) など、認知症の診断を行っている医療機関を訪ねましょう。**

ソーシャルフレイルは認知機能の低下を招き、やがて認知症を発症するリスクを高めます。認知症は、要介護状態になる最大の原因です。ふだんから認知症を予防する生活を心がけるとともに、早期発見に努めましょう。

認知症を防ぐ生活習慣

認知症は生活習慣に留意することで、ある程度は予防ができるといわれています。日頃の生活行動を振り返り、見直すべき点があれば、積極的に改善していきましょう。



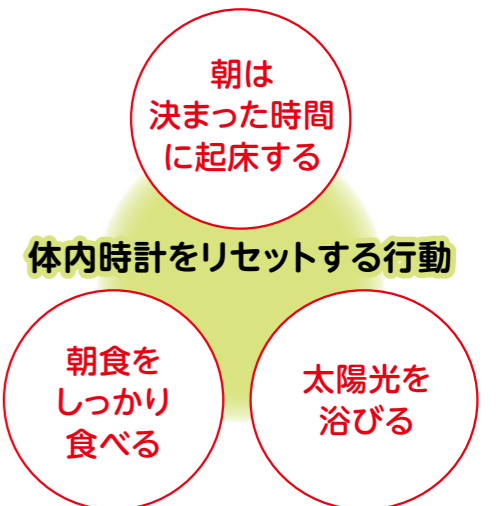
食生活や運動習慣が、認知症予防にも重要

高血圧や糖尿病、心疾患などの生活習慣病は、脳血管型認知症の原因となるので、脂肪分や塩分のとりすぎには注意が必要です。一方、抗酸化作用のある野菜や果物は認知症の予防効果があるので、積極的に食べるようにしましょう。また運動は、血流を活発にする働きがあり、脳細胞の活性化につながります。

認知症と睡眠の関係

睡眠不足は、アルツハイマー型認知症の原因となる「アミロイドβ」を、脳に蓄積させる要因と言われています。睡眠時間をしっかり確保することが、認知症の予防につながります。

また、質の高い睡眠をとることも大切なので、睡眠リズムを調整する体内時計を毎朝リセットするようにしましょう。そうすると、夜はスムーズに入眠できるようになります。



日常生活の中で脳を活性化

認知症のはじまりに低下する次の3つの機能は、日常生活の中でトレーニングすることができます。

エピソード記憶	いつ・どこで・何をしたかという、過去に経験したことの記憶力	◎1~2日遅れの日記をつける ◎レシートを見ずに家計簿をつける
注意分割	2つのことを同時に考えながら行える能力	◎複数の料理を同時につくる ◎テレビを見ながらメモをとる
計画力	物事の手順、段取りを考える能力	◎旅行の計画を立てる ◎囲碁・将棋・麻雀など、頭を使うゲームをする

医療機関や薬局と上手に付き合きましょう

いつまでも健康的な生活を続けていくことはもちろん、医療費を節約するためにも、医師や薬剤師と上手に付き合っていくことが大切です。

かかりつけ医は頼りになる存在

病気になったときはもちろん、体調がすぐれなかつたり体に異変を感じたときに頼りになるのが、**かかりつけ医**です。日頃から健康状態について相談ができるかかりつけ医をもっていれば、病気の芽を早期に発見し、適切に対処してもらうことができます。

かかりつけ薬局も決めておきましょう

薬を処方してもらうときは、**かかりつけ薬局(薬剤師)**を決めておくと安心です。

高齢になると、何種類もの薬を同時に処方されるケースも増えてきます。このように薬を多剤併用することを「**ポリファーマシー**」といいます。近年、ポリファーマシーによって薬剤費がかさんだり、副作用が現れたり、薬の飲み残しが増えるなどの問題が生じています。かかりつけ薬局があれば、患者の服薬状況を把握して適切な調剤をしてもらえるので、薬代の節約にもつながります。



かかりつけ医・薬局を選ぶときのポイント

かかりつけ医や薬局を選ぶときには、次のような点に留意して、長く付き合っていけるようにしましょう。

- 自宅から身近な場所にあり、通いやすい
- 病気や薬の説明をしっかりとってくれる
- 質問に対して、わかりやすく答えてくれる
- 必要に応じて、専門医等を紹介してくれる



山梨県の取り組み

山梨県では、高齢者が元気でいきいきと活躍する「**健康長寿やまなし**」の実現に向けた取り組みを推進しています。

県内各地域の自治体や老人クラブ、サロンなどで、いきいき百歳体操などの運動、趣味の活動の他、遊休農地を活用した農作業など、地域において特色あるさまざまな取り組みを展開しています。その活動の一部を紹介します。



みんなで介護予防に取り組みましょう。



HISHIMARU TAKEDA

健康長寿の秘訣について、わかりやすくまとめた「**元気やまなし10か条**」を紹介するマル。

- 第1条 **げん** **元気に長生きするには(げんきやまなしけんこうちょうじゅ)**
- 第2条 **き** **気心の知れた人との交流で**
社会的ネットワークは健康長寿の大切な条件です。
- 第3条 **や** **役割や趣味をもって生き生きと**
家庭や地域での役割や趣味を持つことで生きがいを持ちましょう。
- 第4条 **ま** **学んで脳に刺激を与え**
メリハリのある生活で認知症の予防をしましょう。
- 第5条 **な** **何でも、いつでも、相談し**
かかりつけ医や保健師などの専門家の支援で心と体の健康を保ちましょう。
- 第6条 **ひ** **食生活、ゆっくりしっかり食べる**
伝統的な食文化を大切にして、食生活を楽しみましょう。
- 第7条 **けん** **煙はごめんと縁を切り**
禁煙や受動喫煙の防止は生活習慣病予防に効果的です。
- 第8条 **ち** **転ばぬ先のリハビリテーション**
転倒予防や安全対策で骨折などの事故を防ぎましょう。
- 第9条 **ら** **運動を続けて貯筋を増やし**
体力をつけて外に出ることで、閉じこもりを防止しましょう。
- 第10条 **ち** **地域のつながり大切に**
みんなで支え合う、活気ある街づくりは健康長寿の基本です。
- 第11条 **ひ** **自分の体をチェックして健康長寿をめざしましょう**
健診を受けて自分の健康状態を知り、適切な対応を取りましょう。

「通いの場」に参加して、フレイルを予防しましょう。

フレイルの予防には「人とのつながり」が重要です。あなたの近くの地域にある通いの場に参加してみませんか。

通いの場とは…

高齢者が歩いて通える範囲で、住民が主体となって運営している場です。いきいき百歳体操をはじめとする運動や、趣味の活動等を実施しています。

県内で行われている「通いの場」の一部を紹介します。

いきいき百歳体操の取り組み

いきいき百歳体操は、週1回、近くの公民館等に集まり、ビデオを見ながらゆっくりと行う30分程度の体操です。誰でも、いくつになっても気軽に始めることができ、県内でも多くの人がいきいき百歳体操に取り組んでいます。



市川三郷町(宮原地区)【宮原おとめ会】



韮崎市(大草地区)



甲斐市(竜王新町地区)

参加者の声

中央市(リバー第3自治体)の参加者にお聞きしました。

一人暮らしなので、大勢の人と会えるのが楽しいです。

背中を骨折していたので、最初はきつかったけど、今では楽にできるようになりました。



その他、百歳体操をすることで

- 長時間歩いても疲れなくなった。
- 階段の上り下りがしやすくなった。などの声が挙がっています。

趣味の活動・サロン活動等の取り組み

老人クラブの活動やサロン活動等で、お茶会、体操、趣味(囲碁、手芸、麻雀など)をしています。



完成したものをみんなで見せ合うのも楽しいですよ。

山梨市(牧丘町牧平地区)【せせらぎ会】

月2回、昼食やお茶をしながら体操や塗り絵などを行っています。



賭けない、呑まない、吸わない。みんなでできる最高の頭脳スポーツです!

中央市【ことぶきクラブ】

定期的にサークルを開催しています。麻雀会では健康麻雀をしています。



富士川町【三郡友の会】

毎日、みんなで集まってグランドゴルフをしています。



みんなでやりたいことを決めるので男性もたくさん参加しています。

都留市(上町)【い〜ばしょ】

年間計画を立て、みんなのやりたいことを週1回開催しています。

その他の活動(フレイルサポーター)

各地区でフレイルチェックや、フレイルの予防の説明などを行って、高齢者のフレイル予防の取り組みを推進するボランティアとして活躍しています。



笛吹市【フレイルサポーター】

活動に参加することで、たくさんの知識が増え、私自身も元気になります。ぜひみなさんも一緒にやりましょう。



さまざまな場所で行っている通いの場の取り組みの一例です。「なにかやってみたい」「参加したい」と思ったときには、お住まいの市町村へご相談ください。

介護予防に関する相談窓口



HISHIMARU TAKEDA

県内の市町村では、介護予防のさまざまな取り組みを行っています。
 通いの場の活動など介護予防に関する相談は、お住まいの市町村へ
 お問い合わせください。

(R1. 9月現在)

圏域	市町村名	担当課	担当(係)名	電話番号
中北	甲府市	介護予防課	—	055-237-5484
	韮崎市	長寿介護課	介護予防担当	0551-23-4313
	南アルプス市	介護福祉課	高齢者福祉担当	055-282-7347
	北杜市	介護支援課	包括支援担当	0551-42-1336
	甲斐市	長寿推進課	介護予防推進係	055-278-1689
	中央市	高齢介護課	地域包括支援センター	055-274-8558
	昭和町	いきいき健康課	地域包括支援センター	055-275-4815
峡東	山梨市	介護保険課	介護予防推進担当	0553-22-1111 (内線1231~1233)
	笛吹市	長寿介護課	介護支援担当	055-261-1902
	甲州市	介護支援課	高齢者支援担当 (地域包括支援センター)	0553-32-5600
峡南	市川三郷町	福祉支援課	包括支援係	055-272-1106 (内線128)
	富士川町	福祉保健課	地域包括支援センター	0556-22-4615
	早川町	福祉保健課	福祉担当	0556-45-2363
	身延町	福祉保健課	在宅支援担当	0556-20-4611
	南部町	福祉保健課	地域包括支援センター	0556-64-4836
富士・東部	富士吉田市	健康長寿課	地域包括支援センター	0555-22-1111 (内線446)
	都留市	長寿介護課	高齢者支援室	0554-46-5114
	大月市	保健介護課	介護予防担当	0554-23-8034
	上野原市	長寿介護課	地域包括支援センター	0554-62-3128
	道志村	住民健康課	地域包括支援センター	0554-52-2113
	西桂町	福祉保健課	地域包括支援センター	0555-25-4000
	忍野村	福祉保健課	地域包括支援センター	0555-20-5211
	山中湖村	福祉健康課	地域包括支援センター	0555-62-9976
	鳴沢村	福祉保健課	地域包括支援センター	0555-85-3081
	富士河口湖町	健康増進課	地域包括支援センター	0555-72-6037
	小菅村	住民課	—	0428-87-0111
	丹波山村	住民生活課	—	0428-88-0211
山梨県		健康長寿推進課	認知症・地域支援担当	055-223-1450



植物油インキを使用しています。
GY18001



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

禁無断転載 ©ライズファクトリー