

狛江市

生き活きノート

～介護予防手帳～



No. _____

介護予防とは？

介護予防とは、**介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようとする取組**です。

人は年齢を重ねると、活動量が減って、これまで自然にかかっていた負荷がかからなくなり、心身機能の低下を招きやすくなります。

そのため、皆さんがこれからも生き活き(いきいき)と過ごすためには、この介護予防に取り組むことがとても大切です。

介護予防では、**何らかの「活動」に打ち込むことが効果的**です。ぜひこの機会に、打ち込みたい「活動」を探し、このノートを活用して介護予防に取り組んでみてください。

も く じ

はじめに	2
ノートの使いかた	3

わたしの記録

1 わたしのこと	4
2 していることや興味の確認	5～6
3 わたしのプラン	7～8
4 相談の記録	9
5 介護予防活動の記録	10～14
6 基本チェックリスト	15～16
7 体力測定結果の記録	17

介護予防・お役立ち情報

1 活動場所	18
(1) 身体を動かしたい	19～20
(2) 趣味を楽しみたい	21
(3) 人と交流したい	22
(4) 地域に貢献したい	23
(5) 学びたい	25
(6) 働きたい	25
2 地域包括支援センター	26
3 活動拠点マップ	27～28
4 介護予防に役立つ生活支援サービス	29～30
5 介護予防のミニ知識	31～34

はじめに

何歳になっても、自分らしく 生き生き(いきいき)と暮らしていこう

「歳をとって心身の機能が低下するのは、仕方がないこと」そう考えていませんか。実は最近の研究から、そうではないことが分かってきました。

最大の原因は、「もう歳だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。

日常のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが「**介護予防**」です。いつまでも生き生きと暮らしていくために、ぜひ介護予防に取り組みましょう。

このノートは、狛江市内の活動場所、活動拠点、生活支援サービス、地域包括支援センター等の介護予防に役立つ情報についてまとめたものです。そして、皆さんの介護予防活動を応援するもので、皆さんがこうなりたい!という姿を目標として設定したり、活動やその効果を記録することができます。

ぜひ生き生きした暮らしのためにご活用ください。



心身機能への刺激



介護予防

ノートの使いかた

1 わたしのこと

4ページ

基本情報、緊急時の連絡先、医療情報、通っている教室などを可能な範囲で書いてください。

→緊急時や介護予防活動場所のスタッフとの情報共有に役立ちます。

2 していることや 興味の確認

5ページ

日頃行っていること、興味のあることなどを確認しましょう。

→あなたに合った介護予防活動を探すヒントになります。

3 わたしのプラン

7ページ

生活の目標や、その達成に向けて必要な取組を書いてください。

一人で思いつかないときは、地域包括支援センターにご相談ください。

→地域包括支援センター(26ページ)

4 相談の記録

9ページ

何か困ったことがあれば、地域包括支援センターや介護予防活動場所のスタッフからアドバイスをもらいましょう。

→記録に残すことで、内容を見返すことができます。

5 介護予防活動 の記録

10ページ

介護予防活動や目標達成に向けた取組の経過を記録に残しましょう。

→活動状況から、日頃の成果を確認し、体調の変化にも気づくことができます。

1 わたしのこと

* 可能な範囲で書いてください。

基本情報

ふりがな				男 ・ 女
氏名				生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日
住所	狛江市			
電話	自宅	()		
	携帯	()		
緊急時の 連絡先	氏名	続柄	電話	
	①		()	
	②		()	

医療情報

診断名	病院等	担当医	電話
医師からの注意事項			

介護予防の相談窓口

担当の地域包括 支援センター	あいとぴあ・こまえ正吉苑・こまえ苑※ 電話 ()
	担当者

※地域包括支援センターについては26ページを参照

居宅介護支援事業所（担当のケアマネジャー）

担当の居宅介護 支援事業所	電話 ()
	担当のケアマネジャー

通っている教室・利用しているサービスなど

名称	曜日	連絡先	担当

2 していることや興味の確認

日ごろの生活や趣味、興味のあることなどについて、現在行っていることには「している」に、行っていないが興味があることには「してみたい」に、○を付けてください。

これらの項目以外に思いあたることがあれば、空欄を利用して自由に記載してください。

■ 日常生活

01	買い物をする	している・してみたい
02	料理を作る	している・してみたい
03	掃除をする	している・してみたい
04	洗濯物を干す	している・してみたい
05	一人でお風呂に入る	している・してみたい
06	身だしなみを整える	している・してみたい

■ 趣味や興味のあること

01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい
02	俳句	している・してみたい
03	書道・習字	している・してみたい
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい
06	写真	している・してみたい
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい
08	お茶・お花	している・してみたい
09	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい

■ 趣味や興味のあること

11	編み物・針仕事	している・してみたい
12	畑仕事	している・してみたい
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい
14	地域の子どもの世話	している・してみたい
15	動物の世話	している・してみたい
16	デート・異性との交流	している・してみたい
17	居酒屋に行く	している・してみたい
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい
19	友達とおしゃべり	している・してみたい
20	将棋・囲碁	している・してみたい
21	麻雀・花札など	している・してみたい
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい
23	野球・相撲観戦	している・してみたい
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい
25	地域活動（町内会・老人クラブ）	している・してみたい
26	お参り・宗教活動	している・してみたい
27	旅行・温泉	している・してみたい
28	ボランティア	している・してみたい
29		している・してみたい
30		している・してみたい
31		している・してみたい
32		している・してみたい

3 わたしのプラン

今のからだや心の状態、**していることや興味の確認** (5～6ページ) を参考に、「行ってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことなどについて、その実現に向けてプランを考えてみましょう。

わたしのプラン

目標を立てた日	わたしの生活の目標
平成31年 4月1日	例) 以前旅行に出かけた思い出の地「金沢」を再び訪ねてみたい。 そのために体力をつけて、自信をもって交通機関を利用できるようになりたい。
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	

一緒に考えた人

本人への エール	年 月 日 サイン
	年 月 日 サイン
	年 月 日 サイン

目標を達成するために 取り組むこと	評価を 行った日	自己評価
○天気がいい日は、毎朝野川沿いを 30分歩く。 ○週1回の体操教室に休まず通う。		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない
		できた まあまあ できていない

4 相談の記録

地域包括支援センターや、介護予防活動のスタッフなどに、介護予防に取り組む中での疑問や不安を相談できます。お気軽にご相談ください。

相談したいこと	アドバイス
平成31年4月1日 例) 今は体力をつけるために毎朝30分歩いているが、それは認知症予防にもなるのか?さらに効果を出すにはどうすればいいのか?	平成31年4月7日 例) 歩くことは認知症予防にも効果的です。ぜひ続けていただくとともに、そこに簡単な計算やしりとりを組み合わせることでより効果が大きくなります。参考にしてみてください。ただし事故には気をつけてくださいね。 サイン 狛江花子
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日

5 介護予防活動の記録

目標を達成するための、具体的な取組経過を記録しましょう。もちろん、このページのみの記入でもかまいません。また、1人での取組、集団活動への参加、民間事業所の活用等、内容は問いません。ぜひ積極的に取り組んでみてください。

回	日にち	行った活動	今日の一言
例	4月 1日	野川周辺をウォーキング	頑張って5500歩あるいた
	4月 4日	うんどう教室参加	天気がよくて気持ちよかった
1	月 日		
2	月 日		
3	月 日		
4	月 日		
5	月 日		
6	月 日		
7	月 日		
8	月 日		
9	月 日		
10	月 日		
11	月 日		
12	月 日		
13	月 日		
14	月 日		
15	月 日		
16	月 日		
17	月 日		
18	月 日		

「人間にも あったらいいな 充電器」

(*「狛江健康長寿いろはかるた」より)

*狛江健康長寿いろはかるた

平成28年9月 狛江市民生児童委員協議会高齢者福祉部会製作

狛江第二中学校美術部協力



回	日にち	行った活動	今日の一言
19	月 日		
20	月 日		
21	月 日		
22	月 日		
23	月 日		
24	月 日		
25	月 日		
26	月 日		
27	月 日		
28	月 日		
29	月 日		
30	月 日		
31	月 日		
32	月 日		
33	月 日		
34	月 日		
35	月 日		
36	月 日		
37	月 日		
38	月 日		

「今日もまた 行くところあり 学びあり」

(「狛江健康長寿いろはかるた」より)



回	日にち	行った活動	今日の一言
39	月 日		
40	月 日		
41	月 日		
42	月 日		
43	月 日		
44	月 日		
45	月 日		
46	月 日		
47	月 日		
48	月 日		
49	月 日		
50	月 日		
51	月 日		
52	月 日		
53	月 日		
54	月 日		
55	月 日		
56	月 日		
57	月 日		
58	月 日		
59	月 日		
60	月 日		

「ひとりより 仲間作って 和気あいあい」

(「狛江健康長寿いろはかるた」より)



回	日にち	行った活動	今日の一言
61	月 日		
62	月 日		
63	月 日		
64	月 日		
65	月 日		
66	月 日		
67	月 日		
68	月 日		
69	月 日		
70	月 日		
71	月 日		
72	月 日		
73	月 日		
74	月 日		
75	月 日		
76	月 日		
77	月 日		
78	月 日		
79	月 日		
80	月 日		
81	月 日		
82	月 日		

回	日にち	行った活動	今日の一言
83	月 日		
84	月 日		
85	月 日		
86	月 日		
87	月 日		
88	月 日		
89	月 日		
90	月 日		
91	月 日		
92	月 日		
93	月 日		
94	月 日		
95	月 日		
96	月 日		
97	月 日		
98	月 日		
99	月 日		
100	月 日		



これからもぜひ生き活きとした毎日をお送りください。
 新しいノートをご希望の方は、市役所高齢障がい課または
 地域包括支援センター（26ページ）にお問い合わせください。

6 基本チェックリスト

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させる介護予防の取組が大切です。

基本チェックリスト（次頁参照）は、国が定めた25項目の生活機能に関する質問票で、心身の状態を簡易に確認するためのものです。ぜひ、継続的に結果を記録し、介護予防の取組にお役立てください。

結果の記録

	該当No.	年 月 日	年 月 日	年 月 日
総合(こころの状態を除く)	1～20	/20	/20	/20
運動機能	6～10	/5	/5	/5
栄養状態	11～12	/2	/2	/2
口腔機能	13～15	/3	/3	/3
閉じこもり	16～17	/2	/2	/2
認知機能	18～20	/3	/3	/3
こころの状態	21～25	/5	/5	/5

結果の判定

該当No.と該当数	考えられる状態
No.1～20の10項目以上に該当	生活機能全般の低下
No.6～10の3項目以上に該当	運動機能の低下
No.11、12のどちらも該当	栄養状態の悪化
No.13～15の2項目以上に該当	口腔機能の低下
No.16に該当	外出機会の減少
No.18～20の1項目以上に該当	認知機能の低下
No.21～25の2項目以上に該当	こころの疲れ

基本チェックリスト

No.	質問項目	点数			
生活機能全般					
1	バスや電車で1人で外出しますか	0点	はい	1点	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0点	はい	1点	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0点	はい	1点	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0点	はい	1点	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0点	はい	1点	いいえ
運動機能					
6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0点	はい	1点	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	0点	はい	1点	いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0点	はい	1点	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1点	はい	0点	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1点	はい	0点	いいえ
栄養状態					
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点	はい	0点	いいえ
12	身長 _____ cm 体重 _____ kg BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗が18.5未満の場合に該当	1点	はい	0点	いいえ
口腔機能					
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1点	はい	0点	いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1点	はい	0点	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1点	はい	0点	いいえ
閉じこもり					
16	週に1回以上は外出をしていますか	0点	はい	1点	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	はい	0点	いいえ
認知機能					
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	1点	はい	0点	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点	はい	1点	いいえ
20	今日が何月何日か分からないときがありますか	1点	はい	0点	いいえ
こころの状態（ここ2週間）					
21	毎日の生活に充実感がない	1点	はい	0点	いいえ
22	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点	はい	0点	いいえ
23	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる	1点	はい	0点	いいえ
24	自分で役に立つ人間だと思えない	1点	はい	0点	いいえ
25	わけもなく疲れたような気がする	1点	はい	0点	いいえ

7 体力測定結果の記録

体力測定の機会があれば、積極的に参加し、ご自身の身体機能を確認してみましょう。体力の低下が見られる場合は、改善にはどのような活動がよいか地域包括支援センターにご相談ください。

測定年月日		年 月 日		年 月 日	
☐ 握力		右 kg	左 kg	右 kg	右 kg
☐ 開眼片足立ち		秒	左・右	秒	左・右
☐ TUG ※1		秒		秒	
5m 歩行	☐ 通常	秒	補助具 (有・無)	秒	補助具 (有・無)
	☐ 最大	秒	補助具 (有・無)	秒	補助具 (有・無)
☐ 長座体前屈		cm		cm	
☐ ファンクショナルリーチ ※2		cm		cm	
☐ 連続上腕屈伸		回		回	
☐ 8の字		秒		秒	
☐ 起立時間		秒		秒	
☐ 連続立上がり		回		回	
実施機関名					

※1 TUGとはTimed Up & Goの略で、椅子から立ち上がり、3m歩行し、方向転換後元へ戻って椅子に座る動作までの一連の流れを測定するテストです。

※2 ファンクショナルリーチとは、立位姿勢をとり、上肢をできるかぎり前方へ移動させて、その到達距離を測定するテストです。

測定結果の目安

レベル	握力	開眼片足立ち	TUG	5m歩行(通常)	5m歩行(最大)
男性	1 20.9以下	2.6以下	13.0以上	7.2以上	5.4以上
	2 21.0～25.3	2.7～4.7	11.0～12.9	5.7～7.1	4.4～5.3
	3 25.4～29.2	4.8～9.5	9.1～10.9	4.8～5.6	3.7～4.3
	4 29.3～33.0	9.6～23.7	7.5～9.0	4.2～4.7	3.1～3.6
	5 33.1以上	23.8以上	7.4以下	4.1以下	3.0以下
女性	1 14.9以下	3.0以上	12.8以上	6.9以上	5.5以上
	2 15.0～17.6	3.1～5.5	10.2～12.7	5.4～6.8	4.4～5.4
	3 17.7～19.9	5.6～10.0	9.0～10.1	4.8～5.3	3.8～4.3
	4 20.0～22.4	10.1～24.9	7.6～8.9	4.1～4.7	3.2～3.7
	5 22.5以上	25.0以上	7.5以下	4.0以下	3.1以下

*厚生労働省「介護予防マニュアル改訂版(平成24年3月)」より

体力測定の機会がない方へ

市では6月、10月、12月、2月に「うんどう教室体力測定会」を開催していますので、ぜひご利用ください。詳細は広報こまへでご確認ください。

1 活動場所

ここでは、様々な活動場所を紹介しています。あなたの興味・関心のある活動にぜひ参加してみてください。



(1) 身体を動かしたい **19ページ参照**

- ・スポーツを楽しみたい
- ・運動や体操の機会をつくりたい



(2) 趣味を楽しみたい **21ページ参照**

- ・音楽活動をしてみたい
- ・絵や写真をしてみたい
- ・園芸や土いじりをしたい



(3) 人と交流したい **22ページ参照**

- ・サロンや茶話会に参加したい
- ・共通の趣味をもつ仲間をつくりたい



(4) 地域に貢献したい **23ページ参照**

- ・ボランティアをやってみたい
- ・地域おこしの活動をしてみたい
- ・町会・自治会・老人クラブの活動に参加してみたい



(5) 学びたい **25ページ参照**

- ・パソコンを使えるようになりたい
- ・語学や歴史を学びたい



(6) 働きたい **25ページ参照**

- ・特技・経験を活かして仕事がしたい
- ・農作物や手づくりのお菓子・お惣菜を販売してみたい

(1) 身体を動かしたい



*各会場の詳細は、活動拠点マップ(27ページ)をご覧ください。

市で実施するとなっても参加可能な教室

名称	内容	会場・日時	費用	窓口
健康 セミナー 要申込	運動指導の有資格者が個人に合った運動メニューを作成し、3か月間トレーニング指導を実施します。セミナー修了後は、健康増進室の利用が継続できます。	あいとぴあセンター 1階健康増進室 週1回コース 火・金曜日 午前10時～ 水・金曜日 午後1時～ 土・日曜日 午前10時～ 週2回コース 火・金曜日 午前10時～ 詳細は広報こまえ参照。	週1回コース (全10回) 5,000円 週2回コース (全21回) 10,000円	健康推進課 03-3488-1181
シニアのためのはつらつ健康セミナー 要申込	運動指導の有資格者が実施する介護予防教室です。 (事前登録制)	あいとぴあセンター 毎週金曜日 午前10時～	無料	高齢障がい課 03-3430-1251
うんどう 教室 申込不要	専門講師から講習を受けた市民が「地域指導員」となり運営する教室です。 公園に設置してある遊具を使って簡単な体操を行います。	西河原公園 第1・3金曜日 午前10時30分～	無料	
		藤塚第四児童公園 第1・3金曜日 午後2時～		
		岩戸川緑地公園 第2・4木曜日 午後2時～		
		谷戸橋南広場 第2・4木曜日 午前10時30分～		
あいとぴあセンタープール 要申込	あいとぴあセンター内のプールを開放しています。 前期 4月～9月 後期 10月～3月	あいとぴあセンター 4階プール 高齢者 毎週月・火曜日のいずれか 午前9時～正午 65歳以上で医師から機能訓練の指示を受けている方 毎週木曜日 午前9時～正午	6か月で 1,000円	
介護予防教室 要申込	介護予防・認知症予防に役立つ体操などを行います。	各地域包括支援センター、地域センター、地区センター等 毎月実施。 詳細は広報こまえ参照。	無料	各地域包括支援センター (26ページ)

	名称	内容	会場・日時	費用	窓口
住民主体の活動	元気 スクール グループ	市民が運営する介護 予防教室です。 外部から専門講師を 招いて体操などを実 施しています。 介護保険制度の中で 介護予防サービスも 運営しています。	野川元気スクール 野川地域センター 毎週月曜日 午前10時～	月2,000円	山口 03-3480-2382 石井 080-5684-5376 地域包括支援セン ターこまえ正吉苑 03-5438-2522
			狛江元気スクール こまえ正吉苑 毎週木曜日 午前10時～		
			和泉元気スクール こまえ正吉苑二番館 毎週水曜日 午前10時～		
			参番館元気スクール グランダ狛江参番館 毎週月曜日 午後2時～		
			岩戸南元気スクール こまえ苑 毎週火曜日 午後2時～		地域包括支援セン ターこまえ苑 03-3489-2422 石井 080-5684-5376
	えがおい いきいき		老人福祉センター （あいとぴあ センター内） 毎週水曜日 午前10時～	月1,000円	高齢障がい課 03-3430-1251
総合体育館で行う教室	チャレンジ 体操 （平成31年4月～）	リズムに合わせた軽 体操、ボールなどを 使って体力の維持向 上を図ります。	毎週月曜日 午後2時～	1回250円	狛江市民 総合体育館 03-3430-1141
	リフレッシュ 体操 （平成31年4月～）	体力の維持を目標 に、ウォーキングや 軽体操を行います。	毎週火曜日 午後2時～		
	レクリエー ション体操	歌、ゲーム、ストレッ チなどを楽しみなが ら運動に慣れ親しみ ます。	毎週木曜日 午後2時～		
ラジオ体操	小足立八幡 神社	ラジオ体操・みんな の体操に加え、つぼ マッサージ、頭の体操 等も行っています。	西野川2-33-1 午前6時30分～	無料	荒町 080-5517-1123
	岩戸八幡神社		岩戸南2-8-2 午前6時30分～		
	白幡菅原神社		猪方2-4-4 午前6時30分～	500円/年	
	前原公園 （とんぼ池公園）		西野川3-11-1 午前7時～		
	市民ひろば	ラジオ体操・みんな の体操を行っています。 年齢性別に関係 なく健康増進に励ん でいます。	市役所前市民ひろば 午前6時25分～	無料	勝瀬 03-3430-4382

(2) 趣味を楽しみたい



名称	内容	会場・日時	費用	窓口
老人クラブ (長寿会など)	様々な趣味活動も行っています。	お住まいの地区の老人クラブは、 28ページをご確認ください。		
市民農園 (平成31年4月～)	13㎡程度の区画の中で 野菜、草花の栽培・収穫 を行います。	和泉本町・岩戸北・元 和泉・中和泉・西野 川・駒井町	シルバー 世帯区画 4,550円/年	地域活性課 03-3430-1237
公民館	美術・工芸や音楽、ス ポーツ等の様々な趣味 活動の拠点になってい ます。 活動団体について狛江 市民活動・生活情報誌 「わっこ」、生涯学習ガ イドブック「こまなび」、 生涯学習サイト「こまな び電子版」をご利用く ださい。	中央公民館	活動内容により 異なります。	中央公民館 03-3488-4411
		西河原公民館		西河原公民館 03-3480-3201
野川地域センター		野川地域センター 03-3480-2211		
岩戸地域センター		岩戸地域センター 03-3488-7040		
上和泉 地域センター		上和泉 地域センター 03-3489-9101		
南部地域センター		南部地域センター 03-3489-2150		
地区センター		根川地区センター		地域活性課 03-3430-1236
		谷戸橋地区センター		
		和泉多摩川 地区センター		
		駄倉地区センター		
狛○(こまわ) クラブ	スポーツ、趣味、仲間づ くりを目的とした地域の クラブです。	狛江市民総合体育館	入会金 1,000円 年会費 1,000円 各種教室等には 別途会費がかか ります。	狛江市民 総合体育館内 03-5761-5156 問合せはホームペー ジからできます。 http://komawa.jp
狛江市 シルバー人材 センター	お仕事の紹介のほか、 独自事業として、パソコ ン・英会話教室を開講、 衣服工房ひまわりを運 営しています。	詳細は毎月15日号の広報こまえを ご確認ください。		狛江市シルバー 人材センター 03-3488-6735

(3) 人と交流したい



名称	内容	会場・日時	費用	窓口
高齢者会食会	会食、レクリエーションを行います。 対象:65歳以上の方 (登録制)	ときの会 あいとぴあセンター 第1火曜日	1回500円	高齢障がい課 03-3430-1251
		グループ・アイ 南部地域センター 第2金曜日		
		グループ・のがわ 野川地域センター 第4金曜日		
		粕江共生の家 粕江共生の家「多麻」 毎週水曜日(月4回)		
こまほっと カフェ	将棋やトランプ、お茶、おしゃべりなどを楽します 対象:市民(年齢不問)	粕江団地第1集会所 詳細は広報こまえを ご確認ください。	100円 (飲み物代含む)	地域包括 支援センター こまえ正吉苑 03-5438-2522
岩戸 お茶のみ会	歌やおしゃべりを楽します。 対象:岩戸地域在住の70 歳以上の方	岩戸地域センター 第2水曜日 午後1時30分～	無料	粕江市 社会福祉協議会 03-3488-0294
猪駒 おしゃべり サロン	講話、ゲストの演芸鑑賞、 体操などを行います。 対象:猪方・駒井地域在住 の70歳以上の方、障がい のある方	南部地域センター 第4木曜日 午後1時30分～	無料	
サロン野川	ゲストによる講話、音楽鑑 賞、小学生との交流、体操 などを行います。 対象:おおむね65歳以上 で野川地域在住の方	野川地域センター 第4木曜日 午後1時30分～	無料 *イベント(不定期)の場合参加 費あり	
いずみサロン	いれたてのコーヒーを飲 み、おしゃべりや歌など を楽します。 対象:多摩川住宅二号棟在 住の方(年齢不問)	地域内管理組合 法人集会所 第3水曜日 午後1時30分～ (8月は休み)	1回100円	
サロンいずみ	演芸鑑賞、講話、体操、歌 などを楽します。 対象:中和泉5丁目在住の 65歳以上の方	地域内個人宅 第3木曜日 午後1時30分～ (8月、1月は休み)	無料	
ふれあい 西の和泉	茶話会で歌とおしゃべり を楽します。 対象:多摩川住宅イ号棟 在住の方(年齢不問)	多摩川住宅 イ号棟集会所 第4土曜日 午後1時30分～ *内容により変更あり	無料 *年3、4回の イベントの場合 参加費あり	

(3) 人と交流したい



名称	内容	会場・日時	費用	窓口
デイサロン “ひととき”	歌、ゲーム、手作業、おしゃべり、生活情報の交換等を行います。	あいとぴあセンター 第3金曜日 詳細はお問い合わせください。	1回1,000円 (昼食代含む)	市民活動支援センター こまえくぼ 1234 03-5761-5556
NPO・ACT たすけあい ワーカーズ なかよし	麻雀、ハワイアンキルト、フラワーアレンジメント等の趣味活動を中心に、地域の人たちの居場所づくりを行っています。	なかよし事務所内 麻雀 第2土曜日 午後1時30分～ ハワイアンキルト 月2、3回 月曜日 午前10時～ フラワーアレンジメント 年4、5回 土曜日午後	フラワーアレンジメント 1回1,500円 ～1,700円 ほか無料	NPO法人・ACT たすけあい ワーカーズ なかよし 03-3480-2553

(4) 地域に貢献したい



名称	内容	会場・日時	窓口
市民活動 支援センター こまえくぼ1234	市内のさまざまなボランティア団体の支援や活動者の募集等を広く行っています。	主に市内	こまえくぼ1234 03-5761-5556
高齢者会食会 ボランティア	食事作り、会場作り、食事後のレクリエーションの計画を行うボランティアを募集しています。	ときの会 あいとぴあセンター グループアイ 南部地域センター グループのがわ 野川地域センター	高齢障がい課 03-3430-1251
介護者 サポーター	市内5か所の介護者の会※の運営をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。	狛江市防災センター、 杉の子(個人宅)、こま え正吉苑、こまえ苑、 狛江共生の家「多麻」	※家族を介護する方が定期的に集まって情報交換や相談、交流を行う場
認知症カフェ ボランティア	認知症カフェ※で受付、配茶、話し相手などのお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。	さくらカフェ こまえ正吉苑二番館 いちょうホール 西野川4-8-8 毎月第2木曜日 (午後1時30分 ～3時30分)	地域包括支援センター こまえ正吉苑 03-5438-2522
	※認知症の人やそのご家族と地域住民が集まり、交流を楽しむ場	せせらぎカフェ 狛江共生の家「多麻」 駒井町1-1-2 毎月第2土曜日 (午後1時30分 ～3時30分) ※8月は要確認	地域包括支援センター こまえ苑 03-3489-2422 事前に問合せ必要

名称	内容	会場・日時	窓口
認知症 サポーター	認知症を正しく理解し、認知症の方および家族の応援者になっていただけるサポーターを募集しています。	主に市内	福祉相談課 03-3430-1111 (内線2273)
学校安全 ボランティア	校内および周辺で子どもたちの見守り活動を行うボランティアを募集しています。	市内各小学校	学校教育課 03-3430-1326
施設 ボランティア	介護施設などで趣味活動、日常生活などのお手伝い、話し相手等さまざまなボランティアを募集しています。	こまえ苑 岩戸4-17-17	こまえ苑 03-3489-2404
		こまえ正吉苑 西野川2-27-23	こまえ正吉苑 03-5438-0555
		こまえ正吉苑二番館 西野川4-8-8	こまえ正吉苑二番館 03-5761-1040
病院 ボランティア	院内デイケアのお手伝い、案内所付近でのご案内・誘導、小児病棟での本の貸出・読み聞かせボランティアを募集しています。	東京慈恵会医科大学附属第三病院 和泉本町4-11-1	東京慈恵会医科大学附属第三病院管理課人事係 03-3430-3612
笑顔サービス 協力会員	「ささえあい」「まなびあい」の活動として、住民参加の有償家事援助サービス(掃除、調理、洗濯、通院等の外出介助など)の協力会員を募集しています。	主に市内	狛江市社会福祉協議会 笑顔サービス 03-3488-0787
ファミリー サポート会員	ファミリーサポート会員(有償子育てボランティア)を募集しています。	主に市内	ファミリー サポートセンター 03-3480-1587
ハンディキャブ こまえ 運転ボランティア	福祉車両にて、障がい者・高齢者・児童を病院や施設・学校等に送迎する有償運転ボランティアを募集しています。(定年75歳)	主に市内	NPO法人 ハンディキャブこまえ 03-3480-5433

(5) 学びたい



名称	内容	会場・日時	費用	窓口
認知症予防講座	認知症予防に効果的な知識、活動を学びます。	狛江市防災センター あいとぴあセンター 詳細は広報こまえをご確認ください。	無料	高齢障がい課 03-3430-1251
健口講座 口腔ケア講座	お口の健康について講義、実習、健口体操を通じて学びます。	あいとぴあセンター等 詳細は広報こまえをご確認ください。		
老人クラブ連合会健康づくり事業	年9回、健康づくりについて講義、体操等を通じて学びます。	狛江市防災センター 上和泉地域センター 詳細は広報こまえをご確認ください。		
介護予防教室	介護予防に必要な知識、活動を学びます。	各地域 包括支援センター 地域センター 詳細は広報こまえをご確認ください。	無料	担当の地域包括支援センターは、26ページをご確認ください。
家族介護者教室	介護に必要な知識、技術等を学びます。			
手話講習会	手話について、初級・中級・上級・養成コースに分かれて学びます。	あいとぴあセンター 4月申込み 5月～3月開講	受講料 初級～上級 4,000円 養成コース 8,000円 別途テキスト代がかかります。	狛江市 社会福祉協議会 03-3488-0294
こまえ市民大学	さまざまなテーマについて、専門講師を招いて学びます。	中央公民館等 詳細は広報こまえをご確認ください。	内容により異なります。	中央公民館 03-3488-4411
狛江市まなび講座	市政や福祉、文化などについて市の職員等を講師として学ぶことができます。 対象:市内に在住、在勤、在学する10人以上で構成されている団体。 *詳細はパンフレットまたは「こまなび電子版」でご確認ください。	市内 平日: 午前9時～午後9時 土・日・祝日: 午前9時～午後5時 (年末年始を除く)	無料	地域活性課 03-3430-1236

(6) 働きたい



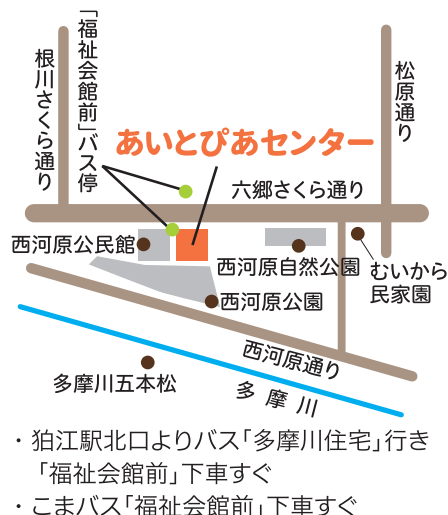
名称	内容	会場・日時	窓口
狛江市シルバー人材センター	家庭や企業、公共団体などから仕事を受注して、会員に対し臨時・短期の仕事の機会を提供しています。	本所 猪方4-13-1 いずみ支所 岩戸北2-1-18 (月・水・土のみ開所)	03-3488-6735
ハローワーク府中	シニア応援コーナーでは55歳以上の方を対象に職業相談、職業紹介を行っています。	府中市美好町1-3-1	042-336-8609
東京しごとセンターシニアコーナー	55歳以上の方を対象に、専門のアドバイザーが仕事探しをサポートします。また、定年退職後の働き方などの各種セミナーも実施しています。	千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター1階	シニアコーナー 03-5211-2335
アクティブシニア就労支援センター(いきいきワーク府中)	55歳以上の方を対象に、就業相談、職業紹介を行っています。	府中市府中町2-25-1 中央文化センター5階	042-336-4871

2 地域包括支援センター

生活の困りごとや介護予防に関する相談を受けています。

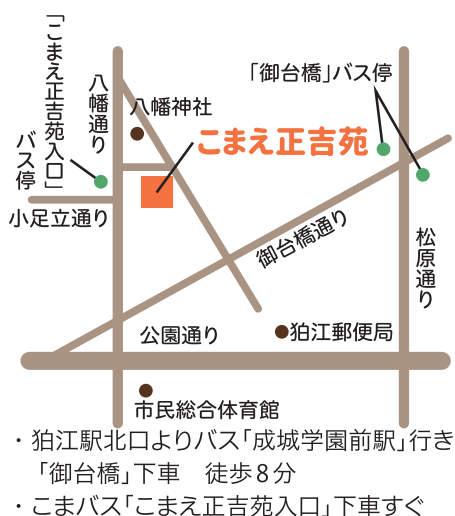
あいとぴあ地域包括支援センター

担当地域	中和泉・西和泉・元和泉・東和泉
開所日	月曜日～土曜日 (第三土曜日を除く)
相談時間	午前8時30分～午後5時30分
電話	03-5438-3565
所在地	狛江市元和泉2-35-1 あいとぴあセンター内



地域包括支援センターこまえ正吉苑

担当地域	和泉本町・東野川・西野川
開所日	月曜日～土曜日
相談時間	午前8時30分～午後5時30分
電話	03-5438-2522
所在地	狛江市西野川2-27-23



地域包括支援センターこまえ苑

担当地域	岩戸南・岩戸北・猪方・駒井町
開所日	月曜日～土曜日
相談時間	午前8時30分～午後5時30分
電話	03-3489-2422
所在地	狛江市岩戸南4-17-17



3 活動拠点マップ



サロン

NO	名称	会場	窓口
1	岩戸お茶のみ会	岩戸地域センター	狛江市社会福祉協議会 03-3488-0294
2	猪駒おしゃべりサロン	南部地域センター	
3	サロン野川	野川地域センター	
4	いずみサロン	多摩川住宅二号棟集会室	
5	サロンいずみ	中和泉5丁目個人宅	
6	ふれあい西の和泉	多摩川住宅イ号棟集会室	

公民館

NO	名称	所在地	電話番号
1	中央公民館	和泉本町1-1-5	03-3488-4411
2	西河原公民館	元和泉2-35-1	03-3480-3201

あいとぴあセンター（狛江市福祉保健部健康推進課・狛江市社会福祉協議会等）

NO	名称	所在地	電話番号
1	あいとぴあセンター	元和泉2-35-1	健康推進課 03-3488-1181 狛江市社会福祉協議会 03-3488-0294

地域・地区センター

NO	名称	所在地	電話番号
1	野川地域センター	西野川1-6-9	03-3480-2211
2	岩戸地域センター	岩戸南2-2-5	03-3488-7040
3	上和泉地域センター	和泉本町4-7-51	03-3489-9101
4	南部地域センター	猪方4-11-1	03-3489-2150
5	根川地区センター	中和泉4-16-3	地域活性課 03-3430-1236
6	谷戸橋地区センター	東野川4-30-1	
7	和泉多摩川地区センター	猪方4-1-1	
8	駄倉地区センター	東和泉1-3-17	

総合体育館

NO	名称	所在地	電話番号
1	狛江市民総合体育館	和泉本町3-25-1	03-3430-1141

シルバー人材センター

NO	名称	所在地	電話番号
1	狛江市シルバー人材センター 本所	猪方4-13-1	03-3488-6735
2	狛江市シルバー人材センター いずみ支所	岩戸北2-1-18	

地域包括支援センター

NO	名称	所在地	電話番号
1	あいとぴあ地域包括支援センター	元和泉2-35-1	03-5438-3565
2	地域包括支援センターこまえ正吉苑	西野川2-27-23	03-5438-2522
3	地域包括支援センターこまえ苑	岩戸南4-17-17	03-3489-2422

老人クラブ

平成31年3月時点

NO	名称	会長名	担当区域	窓口
1	第一長寿会	名和 静子	中和泉2-5丁目	高齢障がい課 03-3430-1251
2	第二長寿会	小熊 レエ	岩戸南全域	
3	第三長寿会	三宅 豊	東野川全域	
4	多摩川六十路会	池田 盛義	西和泉2丁目	
5	南部長寿会	水野 玉磨子	猪方全域	
6	あづま会	勝瀬 澄子	岩戸北全域	
7	第五長寿会	松村 雪子	中和泉1丁目・元和泉全域	
8	第六長寿会	澤田 健二	東和泉全域	
9	あすなろ会		西野川全域	
10	和泉本町健康クラブ	野田 孝幸	和泉本町全域（都営住宅を除く）	
11	駒井町健康クラブ	金井 正治	駒井町全域	
12	狛江団地若草会	伏見 正明	都営住宅	
13	狛江団地健康クラブ	水野 錠太郎	都営住宅	
14	はなみずき会	中村 修身	狛江セントラルハイツ	
15	百の会	杉浦 祝子	西和泉1丁目	
16	ハイタウンかわせみ会	森田 道雄	狛江ハイタウン	
17	狛江市老人クラブ連合会	國井 功雄	市内の老人クラブが加盟する連合会	

4 介護予防に役立つ生活支援サービス

ここでは、狛江市内にある介護予防に役立つ支援・サービスを紹介しています。他にも困ったことがありましたら、福祉相談課または地域包括支援センターにご相談ください。

困りごと①

買い物は自分で行きたいけれど、
帰りの荷物が持てない・・・



お店まで歩く、自分の目で商品を選ぶという
今できることを大切に、買い物の方法を工夫してみましょう。

	名称	内容	対象	費用	窓口
誰かについて来てほしい	社会福祉協議会 (笑顔サービス)	外出や病院の付添い、市民の協力によって、家事援助（掃除、洗濯、買い物など）や、通院などの外出介助等のサービスを提供しています。	おおむね 65歳以上の方 障がいのある方 子育て中の方	月～土曜日の午前9時～午後5時 1時間800円 やむを得ない場合の上記以外の時間帯及び日曜日・祝日・年末年始 1時間1,000円 年会費1,000円	狛江市 社会福祉協議会 笑顔サービス 03-3488-0787
	京王ストア 駒井店			3,000円以上 無料	京王ストア 駒井店 03-5497-0441
買った荷物を配達してほしい	ニューヤヒロ 和泉多摩川店	お店で購入した商品の持ち帰りが大変な方に、当日宅配サービスを行っています。	どなたでも可能 ただし、お住まいの地域により配達できないエリアがあります。詳細は電話でご確認ください。	シルバー会員であれば2,000円ごとに20kgまで無料	ニューヤヒロ 和泉多摩川店 03-5438-2130
	OdakyuOX 狛江店			5,000円以上無料、2,000円以上5,000円未満で会員は200円非会員は300円	OdakyuOX 03-3488-1811

困りごと②

最近つまづきやすくなって
転んだらどうしようと不安・・・



転ぶのが心配だからと動かないことは悪循環につながります。
歩く（外出する）こと、1人でできることを大切に、
転ばないための工夫をしてみましょう。

	名称	内容	対象	費用	窓口
杖等を購入したい	高齢者自立支援 日常生活用具 給付事業	杖、シルバーカー等の日常生活用具の給付を行います。購入前に地域包括支援センター職員の訪問調査が必要です。	65歳以上で 下肢が 不自由な方	対象経費の1割、 2割または、3割 （介護保険制度の負担割合に 準ずる）及び各 用具に規定され た基準額を超える額	
自宅の環境を改善したい	高齢者自立支援 住宅改修費 給付事業	住宅をバリアフリー化するための改修費用を給付します。 予防改修 手すりの取付け、段差解消等 設備改修 浴槽交換・流し台または洗面所・便器の交換 ＊改修工事前の申請が必要です。	予防改修 65歳以上の方、 介護保険の要介護認定で自立と判定された方 設備改修 65歳以上の方で 介護保険の要介護認定で自立・要支援・要介護と判定された方	改修費用の1割、 2割または、3割 （介護保険制度の負担割合に 準ずる）及び、 各改修に規定された限度額を超える額	高齢障がい課 03-3430-1251 各地域包括支援センター
交通機関を積極的に活用したい	東京都 シルバーパス	都営地下鉄・都電・都バス、都内の民営バス（小田急、京王等）を利用できるパスの交付を受けられます。	都内在住の70歳以上の方	市民税が非課税 または合計所得 金額が125万円 以下の方 1,000円 その他の方 20,510円 （有効期間が半年以内であれば 10,255円）	小田急バス 狛江営業所 03-3480-1311 一般社団法人 東京バス協会 03-5308-6950

5 介護予防のミニ知識

財団法人体力づくり指導協会作成
「うんどう教室健康ノート」より抜粋



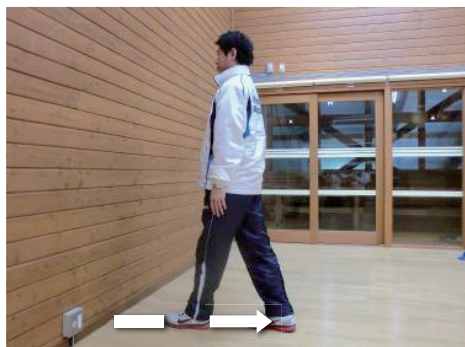
運動編



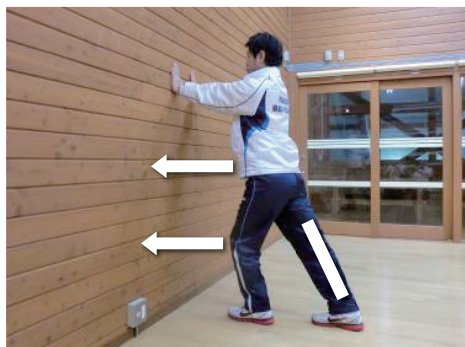
「5年後も今のまま」を目指し、うんどうを習慣化しよう！

この内容は、市内4か所の公園で実施している「うんどう教室」で実際に学ぶことができます。興味のある方はぜひご参加ください。

「つまずかないうんどう」のご紹介



■ 壁や柱に向かって、足の幅一足分開けた場所に立ち、どちらか一方の足を、肩幅を目安に真後ろに引く。



■ 壁や柱に手をつき、肘を伸ばし、前の膝を曲げながら、おへそを前に出すようにしていく。

■ 後ろのふくらはぎが張ったところで止め、10数える。足を踏み変え、反対も同様に行う。

※以上が1セット



1回3セットを目安に行いましょう。

＊お風呂上りやカラダが温まっている時に行うのが効果的です！

＊ふくらはぎが疲れる、ふくらはぎがよくつる、段差につまずきやすい方にはとくにオススメです！

このうんどうの作用と効果

下腿三頭筋（ふくらはぎ）とアキレス腱の伸展（ストレッチ）

→ ふくらはぎの疲れが取れ、歩行時に足が軽く、楽に上げられるようになります。

足首の可動域の拡大

→ 足首が柔らかくなることで、歩行の着地の際、つま先が上を向きやすくなります。

すり足になるのを防ぎ、つまずき・転倒を予防します。



認知症予防編

今話題の「コグニサイズ」に取り組んでみよう！

この内容は、認知症予防講座で実際に学ぶことができます。
興味のある方はぜひご参加ください。

コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターがつくりだした、

コグニッション(認識、認知)と**エクササイズ**(運動、練習)を掛け合わせた造語です。

足踏みをしながら計算をするなど**考えながらカラダを動かすこと**で脳とカラダの機能を効果的に向上させるプログラムです。

コグニサイズを日常の中に取り入れるには…

例えばコグニウォーク

いつもより**大股で、しりとり、簡単な計算、川柳等**を交えて**少し早く歩く！**
(視線は前方に、上半身を起こして、腹筋をしめて歩くとより効果的です。)



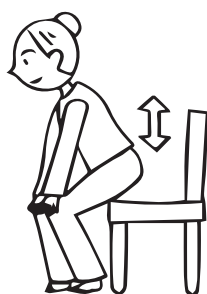
ほかにも認知症予防に効果があるといわれていること

- 運動習慣 ウォーキングなど定期的な運動
- 食習慣 魚・野菜・ワイン（適量）などの摂取
- 知的習慣 計算・ゲーム・文章を読む・楽器の演奏など
- 生活の中で 記憶力を積極的に使う、複数のことに気を配る、計画したり段取りをつけるなど

認知症予防もやはり足腰から～毎月の宿題カレンダーより

スクワット(ひざの曲げ伸ばし)

初級編



足を肩幅に開き、
手をももに滑らせ
ながら、ゆっくり
しゃがんでいく。

中級編



椅子を支えにして
肩幅に足を広げて
しゃがみ、ゆっくり
立ち上がる。

- *1、2、3、4でひざを曲げて、1、2、3、4でひざを伸ばす。
- *深くひざを曲げると腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。
- *回数の目安 10～15回、1～3セット あくまでも目安です。徐々に行いましょう！

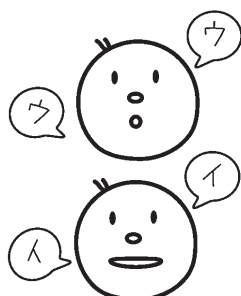
お口の健康編

むせる! ? かわく! ? 食べにくい! ? を改善しよう

この内容は、口腔ケア講座、健口講座で実際に学ぶことができます。
ぜひお気軽にご参加ください。

健口体操

ウイウイ体操



唇をしっかり動かし
声を出して言う。

唾液腺マッサージ



耳の前あたりを後ろから
前へ軽くマッサージ。

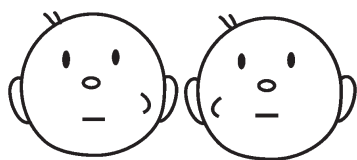


アゴの骨のすぐ内側を
親指で軽く押す。

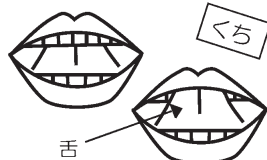


アゴの先端の内側を
親指で軽く押す。

舌の体操

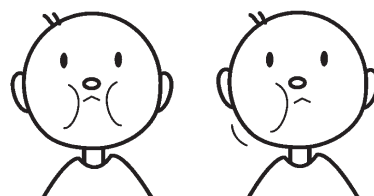


下で左右の頬を内側から押す。



歯の内側と外側をなめ
るようにぐるっと回す。

あっぷっぷ体操



両頬を膨らます。左右片方ずつ膨らめます。

お口の手入れ

入れ歯を外す



うがい



入れ歯の清掃



歯・粘膜の清掃



うがい

かくれ嚥下障害

飲みこみにくさ、よく咳をする、痩せてきたな
どの症状があればお気軽にご相談ください。

連絡先 健康推進課 03-3488-1181

うがい 左右の頬を膨らませてしっかり動かしながらぶくぶくします。

＊食べカスを取り除くことができ、頬と唇、舌を使うので口腔体操にもなります。

入れ歯の清掃 入れ歯は必ず外して磨きましょう。

＊水やぬるま湯で行い、市販の歯磨き粉は使用しないようにしましょう。

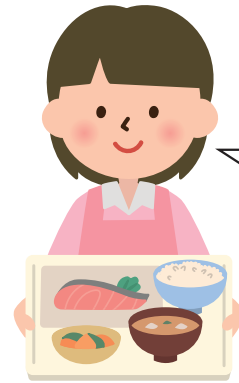
＊洗浄剤は1週間に1回程度の利用で十分です。

歯の清掃 歯ブラシは小さめでふつう～やわらかめを選びましょう。

栄養編

この内容について質問等があれば、管理栄養士が面接や電話で相談に応じます。不在の時もありますので、事前にご連絡ください。

窓口：健康推進課（あいとびあセンター内）電話03-3488-1181



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

「低栄養」とは、
栄養素の摂取が生体の必要量より少ないときに起こる体の状態
「PEM (Protein energy malnutrition)」とは、
たんぱく質とエネルギーが十分に摂れていない状態

一般に高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなります。このような食生活を長く続けると、たんぱく質やエネルギーが不足し、PEMとなるリスクが高まります。

また、果物や生野菜・肉類をあまり食べず、野菜類もよく煮たものしか口にできなくなると、ビタミンやミネラル類も不足しがちになります。固いものや繊維質の多いものを食べるのが難しくなるため、食物繊維が足りなくなることもあります。

毎回の食事に、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品も摂り、「塩山式手ばかり」を参考に、適量をバランスよく食べましょう！

大人用

手で計ればわかる食事の量

塩山式 手ばかり

1回の食事に **きいちゃん みどりちゃん あかちゃん** がバランスよく並んでいますか

自分の手を使うと 自分にあった食事の量がわかります！

きいちゃん

“ごはん・パン・めん など”

「ごはん・めん」は
【両手にのる量】

（小ぶりのおにぎりを2個分にのります）

「パン」は
【片手にのる量】

働く力や体力となる

みどりちゃん

“野菜・果物”

「ゆでたり、煮たり、炒めたりした野菜」は
【片手に軽く山盛り】

からだの調子をととのえる

「キャベツ・レタス」を生で食べるときは
【両手に山盛り】

あかちゃん

“肉・魚・卵・牛乳・豆腐 など”

「うすぎりの肉」なら
【片手に3〜4枚】

「ウインナー・ハム」は
2〜3本（枚）

「サバなど脂肪の多い魚」は
【手のひらの大きさ】

「魚の切り身」なら
【片手にのる大きさ】

「とうふ」は
【手のひらの大きさ】

または「納豆」なら1パック
「卵」なら1個

からだをつくる

「いも類」は
【手のひらにのる量】

「油を使った料理」は
1日1回にしましょう！
（天ぷら、フライ、マヨネーズなど）

「甘い菓子」は
【手のひらの大きさ】

または
「せんべい・スナック菓子」は
【片手にのる量】

「果物」は
【片手にのる量】

「牛乳」は
【コップに1杯】

または
「スライスチーズ」1枚と
「ヨーグルト」1カップ

自分にあった量を食べて
まめに身体を動かすと
元気100倍！

この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

監制作・著作／甲州市
地域に根ざした食育コンクール2004にて農林水産大臣賞受賞



登録番号(刊行物番号)
H30-62

狛江市生き活きノート 一介護予防手帳一

発行 狛江市福祉保健部高齢障がい課
狛江市和泉本町一丁目1番5号
電話 03(3430)1111

編集・デザイン 有限会社みやざき印刷

発行日 平成31年3月
無償
