今すぐ実践!!

シニアガイド

シニアのための健康づくり情報

令和5年度版

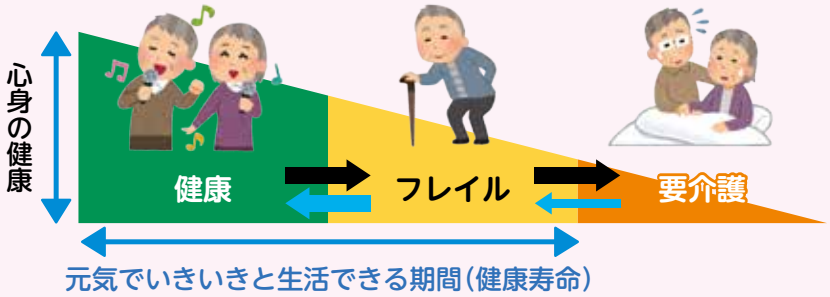
(講座や教室の案内・地域の自主グループ紹介など)を掲載しています。

台東区

＼フレイル予防でいきいき元気！／

フレイルとは…？

年齢とともに心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。



フレイルのうちであれば、あなたしだいで健康な状態に戻ることができます。早くフレイルの状態に気付き、予防・対策を行うことが重要です！

最近こんなことはありませんか？ フレイル危険度チェック

□ 半年で体重が２～３kg減った

□ 疲れやすくなった

□ 筋力（握力）が低下した

□ 歩くのが遅くなった

□ 外出がおっくうになってきた

１つでも当てはまったらフレイル予防に取り組みましょう！

フレイル予防の３つのポイント

運動

日常的に体を動かして、筋肉をキープしましょう！
ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど取り入れてみましょう！

栄養・口腔

健康な体をつくるために、バランスよく栄養を取りましょう！
美味しく食べるためにも、お口の健康を保とう！

社会参加

人とのつながりが、より健康に！

次のページから、元気づくりに役立つ情報をまとめています！

シニアのための健康づくり情報

- 運動に関する情報 …… p 4
- 趣味活動に関する情報 …… p 8
- 頭の健康に関する情報 …… p 11
- 地域活動やボランティアに関する情報 …… p 12

付　録　カレンダー …… p 16（カレンダーの活用の仕方は下記参照）

裏表紙　地域包括支援センターのご案内と緊急連絡メモ

カレンダーの活用の方法

フレイルを予防し、いつまでも元気で過ごすために毎日健康づくりに取り組みましょう！
以下の内容に取り組んだ日は、カレンダーに丸をつけていきましょう！

毎日取り組んでみよう！

運　動　体操や散歩など、意識して体を動かしてみよう！

食　事　一日三食しっかり食べよう！

交　流　一日一回、誰かと会話しよう！

カレンダーの丸の付け方

カレンダーの取り組んだ項目に（丸）をつけていきましょう！

例えば、このような場合は、下記のように記入します。

散歩に出かけた 朝食は抜いてしまった 近所の人とあいさつをした	5日 （運）・食・（交）	この場合は、運動と交流をしているので「運」と「交」に○、食事は抜いてしまったので「食」の○はなしになります。

運動編

教室名 **ふれあい介護予防教室**

椅子に座ってできる台東区独自の体操「ころばぬ先の健康体操」を行っています。柔軟性の向上・足腰の筋力強化だけでなく、認知機能低下の予防にもなります。また、健康ミニ講座（栄養やお口の健康、薬のお話など）も行っています。

場所　区内７会場

開催時期　前期：４～10月、後期：11月～３月

問合せ先　高齢福祉課　介護予防担当　03－5246－1295

教室名 **おうちから参加！いきいきZoomで体操教室**

Zoomを使って自宅から参加できる体操教室です。Zoomが初めての方はZoomの使い方講座も合わせて開催するので安心して参加できます。

場所　ご自宅からパソコンやスマートフォンを使って参加

開催時期　前期：４～10月、後期：11月～３月

問合せ先　高齢福祉課　介護予防担当　03－5246－1295

教室名 **うんどう教室**

山谷堀公園にある、健康遊具で「つまづかないうんどう」「かいだんうんどう」「ふらつかないうんどう」「全身のびのびうんどう」の４つの運動を行い、足腰を鍛えます。

場所　山谷堀公園（山谷堀橋～紙洗橋）

※雨天・夏季（7～9月）台東区リバーサイドスポーツセンターにて開催

開催時期　通　年

問合せ先　高齢福祉課　介護予防担当　03－5246－1295

▲ ふれあい介護予防教室での体操の様子

▲ ふれあい介護予防教室での健康ミニ講座の様子

▲ うんどう教室の様子

運動編

教室名 **高齢者はつらつトレーニング**

専門スタッフの指導のもと、筋力トレーニングマシーンを用いて、転倒予防・生活機能向上のために必要な筋力を鍛えるための方法を学びます。

場所　トレーニングルームのある区民館
上野健康増進センター
千束健康増進センター

開催時期　詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先　高齢福祉課　介護予防担当
03－5246－1295

教室名 **健康増進センターの教室**

区内２か所にある健康増進センターでは、利用者一人ひとりのライフスタイルや体力にあわせて運動メニューを提案し、健康づくりのお手伝いをしています。

場所　上野健康増進センター、千束健康増進センター

開催時期　各健康増進センターへ問合せ

問合せ先　上野健康増進センター　03－3847－9475
千束健康増進センター　03－5603－0085

教室名 **セラバンドで筋力アップトレーニング教室**

セラバンド（トレーニング用のゴム）を利用して、筋力アップを中心に、日常生活を楽々過ごす体づくりをします。

場所　老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期　各会場年１回

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **お口元気度アップ教室**

歯科衛生士の指導により、食べる、飲み込むなど口腔機能向上による健康長寿を目指しましょう。家庭で出来る簡単なお口の体操を紹介します。

場所　老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

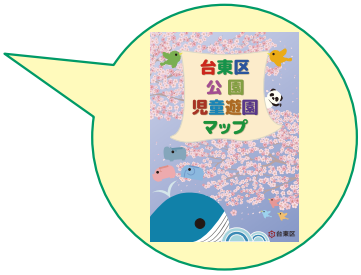
開催時期　各会場年１回

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

運動編

健康遊具の紹介

健康遊具とは、気軽にストレッチしたり、筋肉を鍛えるなど日々の健康づくりを主な目的としています。
詳しくはこちらをご覧ください。



こんな種類があります

- ぶら下がり棒
- 腹筋ベンチ
- 上半身ひねり
- 階段昇降
- 脇腹伸ばし
- 前屈

▲ 上半身ひねり
バーを背にして立ち、上半身をひねります。腰のストレッチ効果と同時に足裏を刺激します。

▲ ぶら下がり棒
各部のバーを利用して、ぶら下がり・懸垂・足上げ等の運動ができます。

問合せ先　公園課　公園管理担当　03－5246－1321

おすすめのウォーキングコースをご紹介しています

ウォーキングマップでは、ウォーキングのポイントや14のおすすめコース、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場等を紹介しています。日々の健康づくりにぜひお役立てください。

配布場所　台東保健所２階　保健サービス課
台東区役所１階　総合案内
区民事務所・同分室・地区センター等

健康推進委員をご存じですか

健康推進委員は区民の自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。
ウォーキングや健康に関する学習会を実施しています。
あなたの地区の健康推進委員やその活動に関しては、下記までお問合せください。

問合せ先　保健サービス課　健康推進担当　03－3847－9406

運動編

ころばぬ先の健康体操サポーターを募集しています！

椅子に座ってできる台東区独自の体操である、ころばぬ先の健康体操を地域で教え広める活動をしている体操ボランティアです。区主催の介護予防教室や自主グループなどで幅広く活躍しています。体操で自分も健康を保ちながら楽しく活動してみませんか？随時説明会を実施中です。

こんな人におすすめです

- 時間ができたので、何か始めたい
- 自分の親のために体操を覚えたい
- 地域で仲間を作りたい
- 体を動かすのが好き　など

問合せ先　高齢福祉課　介護予防担当　03－5246－1295

おうちでできる体操や運動のDVDを無料で配布しています

配布場所　高齢福祉課(台東区役所２階６番窓口)または、お近くの地域包括支援センター

配布しているDVD

- ころばぬ先の健康体操＆脳トレ　パート１、パート２
- お口の体操　パート１、パート２
- たいとうリハ散歩　パート１、パート２
- 生活動作で「ながら」介護予防
- おうちで簡単！体力測定＆筋トレ体操
- あなたの外出応援！尿もれ対策

YouTube 台東区公式チャンネルでも映像を公開しています！

▲ ころばぬ先の健康体操＆脳トレPart１

▲ お口の体操Part１

▲ あなたの外出応援！尿もれ対策

問合せ先　高齢福祉課　介護予防担当　03－5246－1295

通いの場グループ一覧

通いの場とは、住民の方が主体となって、定期的に集まり、運動や趣味活動を行う場のことです！

運　動　系			
グループ名	活動内容	活動レベル	活動場所
浅草元気塾	転倒予防体操・交流	1	特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)
象三さつき会	転倒予防体操・交流	1	浅草象三会館(浅草5-51-11)
かよう会	転倒予防体操	1	すみれホール(花川戸2-8-2)
若草ころばん会	転倒予防体操	2	雷門区民館(浅草1-37-3)
花堤会	転倒予防体操	2	たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
生き活き体操	転倒予防体操	2	老人福祉センター(東上野2-25-14)
いきいき百歳体操	筋トレ・脳トレ体操	2	たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)
リズム体操クラブ	リズム体操	2	根岸の里防災会館(根岸3-12)
健康ヨガ　あやめ会	ストレッチ・ヨガ	2	馬道区民館(浅草4-48-1)
根岸背骨トレーニング	体操	3	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
アクアウォーキング パラダイス	ウォーターエクササイズ	3	清島温水プール(東上野6-16-8)
水遊会	水泳・ ウォーターエクササイズ	4	清島温水プール(東上野6-16-8)
台東エスペランサ―	カーレット	4	千束社会教育館(浅草4-24-13) 特別養護老人ホーム浅草(浅草4-26-2)
太極拳　ニイハオ会	太極拳	3	上野恩賜公園噴水広場前
坂本太極拳同好会	太極拳	4	入谷区民館(入谷1-15-6)
谷中太極拳クラブ	太極拳	4	谷中小学校(谷中2-9-6) 谷中防災コミュニティセンター(谷中5-6-5)
台東太極拳クラブ	太極拳	4	台東一丁目区民館(台東1-25-5) 浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
和の会	健康体操太極拳	4	東上野区民館(東上野3-24-6)
東洋学の会	陳式太極拳・気功太極拳	4	生涯学習センター(西浅草3-25-16)
台東浅草吹矢	スポーツ吹矢	4	社会教育センター(東上野6-16-8)
アロハ会	演歌フラダンス	4	寿区民館(寿1-10-12) 馬道区民館(浅草4-48-1)
フォークダンスサークル フレンドリー	フォークダンス	4	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
フォークダンスサークル ちょうじ会	フォークダンス	4	生涯学習センター(西浅草3-25-16) 社会教育センター(東上野6-16-8)
ポニーステップ フォークダンスサークル	フォークダンス	4	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
さくらフォークダンス	フォークダンス	4	金杉区民館(下谷3-1-10)

活動レベルは次のページをご覧ください！

文　化　系		
グループ名	活動内容	活動場所
谷中さくら会	手芸・談話	上野桜木会館(上野桜木1-6-1)
糸の会	手芸	環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
パッチワーククラブ・ハニービー	手芸	谷中防災コミュニティセンター(谷中5-6-5)
みどりの会	紙や布のリサイクル	環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)
碁千会	囲碁の研修	千束社会教育館(浅草4-24-13)
紅会	カラオケ(女性)	金曽木小学校(根岸4-16-22)
アンサンブル・フリージア	コーラス	社会教育センター(東上野6-16-8)
コーラスせせらぎ	コーラス・合唱	平成小学校(台東4-21-15)
熊ちゃんコーラス	コーラス	石浜小学校(清川1-14-21)
すみれ会(琴)	大正琴	老人福祉センター(東上野2-25-14)
なんちゃってレレ会	ウクレレの練習	入谷区民館(入谷1-15-6)
アンサンブル・マーキュリー	クラシックギターの合奏団	生涯学習センター(西浅草3-25-16)
象潟ハーモニカアンサンブル	ハーモニカ演奏	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
翔水流朋吟会	詩吟	根岸社会教育館(根岸5-18-13)
馬酔木金杉句会	俳句	三ノ輪一丁目町会会館(三ノ輪1-16)
わかば会	書道	千束社会教育館(浅草4-24-13)
浅草橋写真クラブ	写真	浅草橋区民館(浅草橋2-8-7)
マジック同好会カッター	マジック	生涯学習センター(西浅草3-25-16)
小島サファイア会	油絵・水彩画ほか	台東一丁目区民館(台東1-25-5)

こちらのグループに関するお問合せ

高齢福祉課　介護予防担当　03－5246－1295

活動レベル　※あくまで目安です。

1：主に座って1時間以内の運動　　2：主に座って1時間以上の運動

3：主に立って1時間以内の運動　　4：主に立って1時間以上の運動

趣味活動

教室名 **各種サロン**

初めての方でも参加できる楽しいサロン(健康づくり・体操・脳トレ・趣味など)を開催しています。お気軽にご利用ください。

場所　各館で作成する「ほのぼの通信」に掲載

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **ことぶき教室**

体操・趣味・教養など楽しい教室を開催しています。友達づくりや生きがいづくりを始めませんか。

場所　老人福祉センター　入谷区民館　橋場老人福祉館　三筋老人福祉館

開催時期　4～9月、10～3月

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **ほのぼの寄席**

落語家や講談師による楽しい寄席を開催しています。思いっきり笑いましょう。

場所　老人福祉センター　入谷区民館　橋場老人福祉館　三筋老人福祉館

開催時期　各会場年1回ずつ

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **ゆとり教養講座**

歴史や文化・芸術等の様々な教養を深める講座を行います。

場所　詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **シニアライフ応援計画**

シニア世代が趣味や経験を活かしていきいきと暮らすため、同世代の実行委員により講座を企画・運営しています。実行委員の募集もしています。

場所　詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先　生涯学習課　社会教育担当　03－5246－5821

生涯学習ガイド

講座・イベント編　区内で実施される生涯学習講座・イベント情報・学習関連情報(指導者派遣・相談事業・施設情報・貸出備品)

団体・サークル編　区内で生涯学習活動を行っている団体・サークル情報

台東区ホームページより、「生涯学習ガイド」で検索してみてください

問合せ先　生涯学習課　03－5246－5811

▲生涯学習ガイド

頭の健康編

教室名 **面白脳トレ教室**

漢字や熟語のクイズや計算問題、創作ゲームやパズルなど、頭や指先を使い、楽しみながら脳の活性化を図ります。

場所　老人福祉センター　入谷区民館
橋場老人福祉館　三筋老人福祉館

開催時期　各会場年２回ずつ

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **脳の健康教室**

東北大学川島隆太教授の研究成果に基づき、認知症予防効果が期待できる読み書き・計算を個人のレベルに合わせて行います。教室での学習と、毎日10分の自宅学習を行います。

場所　三筋老人福祉館　橋場老人福祉館

開催時期　５～９月、10～３月

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **笑顔のつどい**

生活に役立つ情報の提供と、ゲームや遊びを通じて脳の活性化等をめざしたレクリエーションを実施しています。

場所　老人福祉センター　入谷区民館　橋場老人福祉館　三筋老人福祉館

開催時期　各会場月１回

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

教室名 **脳トレ健康体操教室**

介護予防に役立つプログラムを搭載した通信カラオケを使い、音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニングを行います。

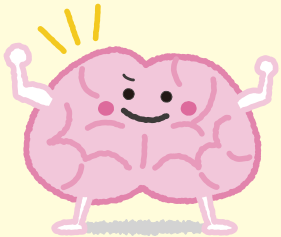
場所　老人福祉センター　入谷区民館

開催時期　６～８月、１～３月

問合せ先　老人福祉センター　03－3833－6541

あたまの健康チェック

15分程度の対話式テストで、認知機能の状態を確認できます。
※認知症の診断を行うものではありません。



場所　台東区役所

開催時期　詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先　高齢福祉課　介護予防担当　03－5246－1295

地域活動・ボランティア活動編

シニアクラブ

シニアクラブは、高齢者の生活を明るく豊かにするため、
地域の方々が自主的に運営する団体です。
令和４年４月現在、区内102クラブが活動しています。

▲ 輪投げ大会の様子

対象者　区内在住のおおむね60歳以上の方

会費　月額100～300円程度
（クラブにより異なります）

問合せ先　健康課　地域活動促進担当
03－5246－1214

ゲートボール

ゲートボールは、高齢者に適したスポーツとして人気があります。
まずは見学や体験入会から、ゲートボールに触れてみませんか？

▲ ゲートボール大会の様子

対象者　区内在住・在勤・在学の方

会場　区内公園、
台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場
ほか

問合せ先　健康課　地域活動促進担当
03－5246－1214

台東ボランティア・地域活動サポートセンター

地域でボランティア活動をしたい！という方々のサポートをしています。
「特技」や「社会貢献したい」という想いを活動につなげてみませんか？
ご興味のある方はお問合せください。

▲ 台東区社会福祉協議会発行の情報誌

問合せ先　台東区社会福祉協議会　台東ボランティア・地域活動サポートセンター
03－3847－7065

地域活動・ボランティア活動編

台東区シルバー人材センターで働いてみませんか

台東区にお住まいの健康で働く意欲のある60歳以上の方を募集しています。高齢者が働くことを通じて、生きがいづくりや、生活の充実に寄与していくことを目指しています。シルバーの仲間と一緒に働きませんか。皆様の入会をお待ちしています。

こんな仕事をしています

- 施設の管理・清掃
- 内職作業
- 植木の手入れ(剪定等)
- 宛名書き・賞状書き
- 家事援助サービス

各 種 講 座

- パソコン講座
- 毛筆練習
- 折り紙塾

問合せ先　シルバー人材センター　03－5817－4919

友愛訪問員を募集しています！

台東区にお住まいのひとり暮らし等の高齢者に、訪問や電話でお話相手になることで孤独感の解消や見守りを行うボランティアです。
週一回程度、身近な地域で一緒に活動してみませんか。

▲実際の活動の様子

問合せ先　高齢福祉課　庶務・計画担当　03－5246－1221

地域活動・ボランティア活動編

認知症サポーターを募集しています！

認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症やその家族に対して、できる範囲でサポートをする人のことです。認知症サポーターとして活動していただくためには、認知症の原因や行動についての基礎知識を学ぶ「認知症サポーター養成講座」と、認知症についての理解を深め、具体的な対応方法やサポーターとして地域で何ができるかなどを学ぶ「フォローアップ講座」を受講していただきます。現在も、認知症カフェ運営のお手伝いや認知症の方の同行支援など、様々な場面で認知症サポーターの方に活動していただいています。

講座の開催日等の詳細についてはお問い合わせください。

▲認知症サポーター養成講座の様子

問合せ先　高齢福祉課　03－5246－1225

認知症カフェとは？

認知症カフェは、認知症の人やその家族など、誰もが気軽に立ち寄れるカフェのことです。カフェには、認知症の人やその家族、地域住民、医療や介護の専門家など誰もが集える場所で、悩みを相談したり情報を共有したり交流を深めることができます。

台東区には５箇所の認知症カフェがあり、各種講演、相談、イベントなども行っています。

開催日時や場所については、各地域包括支援センターにお問合せの上、ご参加ください。

名　称	開催日・場所	問合せ先（地域包括支援センター）
オレンジカフェ	偶数月 永寿総合病院、区民館など	たいとう　☎03－5846－4510 まつがや　☎03－3845－6505
喫茶Y・O・U	奇数月の第３金曜日 あさくさ地域包括支援センター、 みのわ地域包括支援センター、 区民館など	あさくさ　☎03－3873－8088 みのわ　☎03－3874－9861
カフェやなか	偶数月 特養谷中、土田病院、谷中区民館など	やなか　☎03－3822－1556
あさがおカフェ	奇数月の第４土曜日 ほうらい地域包括支援センター、 区民館など	ほうらい　☎03－5824－5626
くらまえカフェ	奇数月の第３水曜日 くらまえ地域包括支援センター	くらまえ　☎03－3862－2175

※開催日時や場所は変更となる場合がありますので、事前にご確認をお願いします。

特集 かがやき長寿ひろば入谷

「かがやき長寿ひろば入谷」では、高齢者の皆さまが、楽しく介護予防・フレイル予防に取り組んでいただくことを目的として、運動や趣味活動等の楽しい教室や各種イベントを多く開催しています。60歳以上の区民の方はどなたでもご利用できますので、お気軽にお問合せください。

実施日時

月～土曜日（日曜日・祝日・年末年始は休業）　午前９時半～午後４時半

実施場所

入谷区民館集会室（入谷１－15－６）

※実施場所は、教室等の内容によって異なりますので、事前にご確認ください。

事業内容

様々な教室・サロンを開催！詳細は、「広報たいとう」「ほのぼの通信※」でお知らせします。

※ほのぼの通信 … 老人福祉センター・各老人福祉館・区民館・地域包括支援センター等で毎月配布。

- **ことぶき教室**
  友達づくりや生きがいづくりに！カラオケ・ヨガ・書道・ストレッチなど
- **スマートフォン講習会**
  インターネット検索や動画視聴にチャレンジ
- **脳トレ健康体操教室**
  音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニング
- **お口元気度アップ教室**
  歯科衛生士の指導により噛む力、飲み込む力などの口腔機能を向上
- **大人の元気度チェック**
  フレイルチェックと体力測定により、自分の体の状態をチェック！
  専門職による結果説明、改善に向けたアドバイスや教室紹介なども行います

令和４年度の教室の様子

▲ 時刻表でバーチャル旅行教室

▲ ウクレレ教室

問合せ先

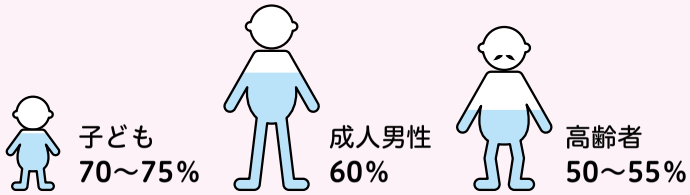
「かがやき長寿ひろば入谷」事務局（老人福祉センター内）　03－3834－6370

暖かくなり始めたこの時期こそ、熱中症対策が必要です

熱中症というと夏のイメージですが、体が暑さに順応していないこの時期こそ、熱中症に注意が必要です。特に高齢者は、体の特徴から熱中症になりやすくなっています。熱中症対策をしっかりして、これからの時期を過ごしましょう。

高齢者は熱中症になりやすいのはなぜ？

❶ 若者に比べて体内の水分量が少なく、脱水になりやすい



❷ 暑さやのどの渇きを感じる機能が低下している

❸ 体温調節機能が低下し、熱が体にたまりやすい

熱中症予防のポイントは発汗！

汗が体の外にでて蒸発すると、体温が下がり、過度な体温上昇が抑えられます。汗は体温を一定に保つという大切な働きがあります！

1 こまめな水分補給

汗は血液中の水分が排出されたものです。
喉が渇いてなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。
目安は食事以外に１日1.2L！
塩分も一緒に補給しましょう！

2 適度な運動を

日頃から運動をして、汗をかく習慣を身につけていると、暑さに対応しやすくなります。
暑さが本格的になるこの時期からすこしずつ運動に取り組みましょう！

➡ 運動の情報については、P4.5.6.7で紹介しています。

熱中症かな？と思ったら…。

めまい・頭痛・吐き気など、少しでも普段とおかしいと思うことがあれば、すぐに涼しい場所に移動し暑さを避けましょう！

状態が改善しない場合は、医療機関へ相談しましょう。

4 2023 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 昭和の日 運・食・交
30 運・食・交						

5 2023 MAY

日	月	火	水	木	金	土
	1 運・食・交	2 運・食・交	3 憲法記念日 運・食・交	4 みどりの日 運・食・交	5 こどもの日 運・食・交	6 運・食・交
7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交
14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交
21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交
28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交	31 運・食・交			

いつまでも美味しく食べるために お口の健康を保ちましょう

6 / 4 ～ 6 /10は「歯と口の健康週間」です。「美味しく食べる」「楽しく話す」ためにはお口の健康が大切です。
歯を守り、噛む力を保つことでいつまでもいきいきと過ごしましょう。

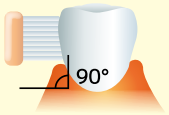
自分の歯を守ろう！

ポイント 口腔内を清潔に保ちましょう

歯の形に合わせて、歯ブラシの毛先が歯に当たっていることを鏡で確認しながら丁寧にみがきましょう。

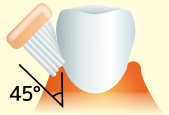
歯みがきのコツ

歯の外側（頬側）



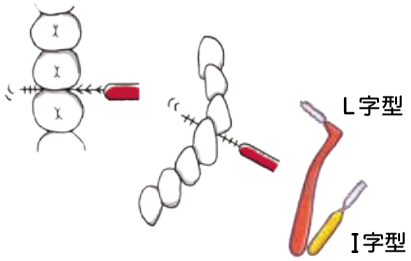
ブラシを歯に垂直に当て、小刻みに横に動かしましょう。

歯の内側（舌側）



ブラシを歯に45度に当て、小刻みに横に動かしましょう。

歯間ブラシで歯と歯の間も清掃しましょう



自分に合った歯間ブラシのサイズや使い方はかかりつけ歯科医院で教えてもらいましょう。

定期的に歯科健診を受け、プロに見てもらうことも忘れずに！

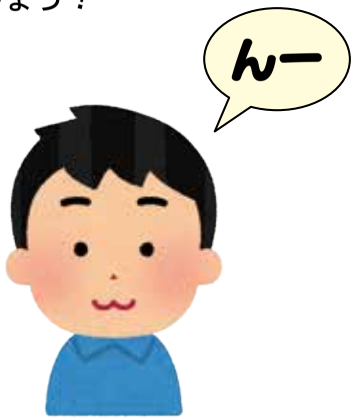
噛む力を保とう！

ポイント 咀しゃく筋を鍛えましょう

咀しゃく筋を刺激！「あー」「んー」体操のご紹介

❶できるだけ大きく口を開けましょう。

❷舌を上あごに押し付け、奥歯をかみしめて声を出しましょう。
これを３回繰り返しましょう！



お口の健康に関する講座やお口の体操に関するDVDの配布についてP５．７で詳しく紹介しています。

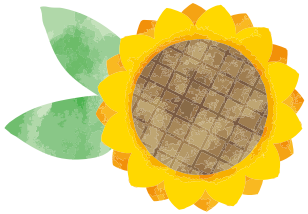
6 2023 JUNE

日	月	火	水	木	金	土
				1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交
4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交
11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交
18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交	24 運・食・交
25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交	

7 2023 JULY

日	月	火	水	木	金	土
						1 運・食・交
2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交
9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交
16 運・食・交	17 海の日 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交
23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交
30 運・食・交	31 運・食・交					

認知症は早く気づくことが大切です。



認知症は、とても身近な病気です。認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が大切です。

なぜ早く気付くことが大切？

❶今後の生活の準備ができる

症状が軽いうちに、**介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えて**いけば、生活上の支障を減らせます。

❷改善が可能な病気もある

治る認知症や一時的な症状の場合は、早めの受診で**原因となっている病気を突き止めること**が大切です。

❸進行を遅らせることが可能な場合もある

アルツハイマー型認知症では薬で進行を遅らせることができ、**早い段階から薬を使い始めること**が効果的です。

＼やってみよう！／ 認知症の気づきチェックリスト

		最もあてはまるところに○をつけてください。				
チェック1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（令和３年11月発行）

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 ＿＿＿＿ 点

- 20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
- 相談窓口に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は、点数が高くなる可能性があります。

8 2023 AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
		1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交
6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 山の日 運・食・交	12 運・食・交
13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交
20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交
27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交	31 運・食・交		

9 2023 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
					1 運・食・交	2 運・食・交
3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交
10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交
17 運・食・交	18 敬老の日 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交	23 秋分の日 運・食・交
24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交

運動の秋到来！
気持ちよく体を動かしましょう

何もしないとガクッと落ちてしまう体力や筋力。日々の生活を楽しむためには、これらを維持することが重要です。
ちょっとしたことから毎日コツコツと続けてみましょう！

ウォーキングで体力づくり！

ウォーキングは、全身の筋肉を使う運動です。体力・持久力がつき全身の血流がよくなります。血流がよくなることで、脳細胞が活性化するため、認知症の予防にもなると言われています。
まずは今よりも少しだけ、歩数を増やしてみましょう。

正しいウォーキングのポイント

おうち筋トレで予防効果アップ！

ウォーキングに筋トレを組み合わせると、より効果的です。
ちょっとしたスキマ時間を使って、コツコツと続けてみましょう。

スクワット

❶ 膝がつま先より前に出ないように、ゆっくり座ります。

❷ 足を肩幅に広げ座り、上体をやや前に傾けて立ち上がります。

台東区のおすすめウォーキングコースや、おうちでできる体操や運動のDVDの配布について P 6 . 7 で紹介しています。

10 2023 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交
8 運・食・交	9 スポーツの日 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交
15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交
22 運・食・交	23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交
29 運・食・交	30 運・食・交	31 運・食・交				

11 2023 NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
			1 運・食・交	2 運・食・交	3 文化の日 運・食・交	4 運・食・交
5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交
12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交
19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交	23 勤労感謝の日 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交
26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交		

食事で一工夫！
様々な食材を食べましょう。

高齢者の場合、肥満よりもやせすぎである方が健康を損なうリスクが高いことはご存じでしたか？
中高年の頃、「メタボ予防」を心がけていた人も「低栄養予防」に切り替えましょう。

バランスの良い食事をとりましょう

主食・主菜・副菜を揃えると、栄養バランスが整いやすくなります。

主 食 ごはん・パン・麺など

主 菜 肉・魚・大豆製品・卵など

副 菜 野菜・海藻・きのこなど

バランスの良い栄養の キーワード
「さあにぎやか(に)いただく」

❶ さかな	❷ あぶら	❸ にく	❹ ぎゅう にゅう	❺ やさい
❻ かいそう	❼ いも	❽ たまご	❹ だいず	❿ くだもの

筋力・体力維持のために、これらの10食材のうち、出来れば１日７つ以上の摂取を目指しましょう。

※医師からの食事の指示がある場合は、そちらに従ってください

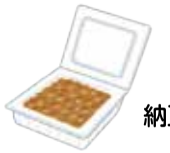
低栄養予防には特にたんぱく質が大切！

少しの工夫で、無理なく手軽にたんぱく質を摂取！

その1

簡単に食べられるものや、缶詰・レトルト食品・冷凍食品も活用して

例


納豆

しらす

ハム

缶詰

冷凍餃子

レトルトの親子丼

その2

食欲がないときは
おかずを食べてご飯を残す

おかずを優先

その3

おやつに乳製品を

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

12 2023 DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
					1 運・食・交	2 運・食・交
3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交
10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交
17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交
24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交
31 運・食・交						

1 2024 JANUARY

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交
7 運・食・交	8 成人の日 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交
14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交
21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交	24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交
28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交	31 運・食・交			

元気の一歩は、健康な足元から

寒くなり、なかなか外出しにくくなる季節ですね。おうちにいる時間が長くなり、下肢の筋力が低下すると転倒しやすくなります。
「転倒予防には筋トレ」と思いがちですが、実はフットケアも大切です。ぜひ、おうち時間に実践してみましょう！

転倒予防にとても重要な足の指！

よろけたり、つまづいたりする時、足の指の力をうまく働かせ、
グッと踏ん張ることで、転倒を予防することができます。
足の指がうまく使えないと、体のバランスがとりづらくなるだけでなく、
膝や腰に負担がかかり、膝痛や腰痛につながります。
足指がうまく使える状態にしておくためにも、フットケアが必要です。

まずは自分の足をチェック！

チェックポイント

1. ひび割れ・けががないか
2. 皮膚が乾燥していないか
3. 巻爪など爪の変形がないか
4. 水虫・爪水虫がないか

足の清潔と保湿を心がけましょう！

ポイント

足の指の間まで丁寧にきちんと洗い入浴できない日は足浴したり、タオルで拭くなどしましょう。

ポイント

乾燥してひび割れた部分から、細菌に感染してしまうこともあります。
保湿ケアも忘れずに行いましょう。

やってみよう！足指トレーニング！

● タオルギャザー体操

椅子に座り、床に敷いたタオルを足の指で手繰り寄せます。

ポイント

タオルを動かすことが目的ではなく、足の指を大きく動かすことに意識しましょう。

足の状態が気になるときは、病院に相談しましょう！

2 2024 FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
				1 運・食・交	2 運・食・交	3 運・食・交
4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交	10 運・食・交
11 建国記念の日 運・食・交	12 振替休日 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交	17 運・食・交
18 運・食・交	19 運・食・交	20 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交	23 天皇誕生日 運・食・交	24 運・食・交
25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交		

3 2024 MARCH

日	月	火	水	木	金	土
					1 運・食・交	2 運・食・交
3 運・食・交	4 運・食・交	5 運・食・交	6 運・食・交	7 運・食・交	8 運・食・交	9 運・食・交
10 運・食・交	11 運・食・交	12 運・食・交	13 運・食・交	14 運・食・交	15 運・食・交	16 運・食・交
17 運・食・交	18 運・食・交	19 運・食・交	20 春分の日 運・食・交	21 運・食・交	22 運・食・交	23 運・食・交
24 運・食・交	25 運・食・交	26 運・食・交	27 運・食・交	28 運・食・交	29 運・食・交	30 運・食・交
31 運・食・交						

地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターとは区の委託を受け、地域で高齢者の方がいきいきと安心した生活を続けられるように、介護・福祉・医療の専門員を配置してサポートを行う総合相談窓口です。
　台東区は７か所にセンターがあります。

地域包括支援センターの担当区域

名　　称	所在地・電話	担　当　地　域
あさくさ 地域包括支援センター	浅草4－26－2 03(3873)8088	浅草、千束、花川戸
やなか 地域包括支援センター	谷中2－17－20 03(3822)1556	谷中、上野桜木、 上野公園、池之端
みのわ 地域包括支援センター	三ノ輪1－27－11 03(3874)9861	下谷３丁目、三ノ輪、 竜泉、日本堤、 根岸４・５丁目
くらまえ 地域包括支援センター	蔵前2－11－3 03(3862)2175	雷門、駒形、寿、蔵前、 三筋、小島、鳥越、 浅草橋、柳橋
まつがや 地域包括支援センター	松が谷4－4－3 03(3845)6505	根岸１～３丁目、 下谷１・２丁目、入谷、 北上野、松が谷、西浅草
たいとう 地域包括支援センター	台東1－25－5 03(5846)4510	東上野、上野、元浅草、 台東、秋葉原
ほうらい 地域包括支援センター	清川2－14－7 03(5824)5626	今戸、東浅草、清川、 橋場

緊急連絡メモ　　お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

自分のプロフィール	主に飲んでいる薬
生年月日 住所 電話	・ ・ ・
緊急連絡先 ❶	**緊急連絡先 ❷**
名前 関係 住所 電話	名前 関係 住所 電話
かかりつけ医 ❶	**かかりつけ医 ❷**
医療機関名 電話 (　　)科　医師名(　　)	医療機関名 電話 (　　)科　医師名(　　)
訪問看護ステーション	**かかりつけ歯科**
事業者名 電話	クリニック名 電話
ケアマネージャー	**民生・児童委員、ケースワーカー**
事業者名 担当者 電話	担当者 電話
そのほか(　　)	

台東区　今すぐ実施!!シニアガイド(令和5年度版)　令和5年度登録第7号　令和5年4月発行
〈発行・問合せ先〉台東区役所　福祉部　高齢福祉課　介護予防担当
〒110－8615台東区東上野4丁目5番6号　電話 03(5246)1295　FAX 03(5246)1179