かしわ フレイル予防ガイドブック

kashiwani©KIC 2009

フレイルチェック受講日
平成　　年　　月　　日

柏　市

フレイル予防アクションシート

フレイルチェックを受けて気づいたことは？

例）・お口の健康に赤シールがついて自分でも意外でした。
・自分は青が多くて、自信がつきました。

１年後、どんな自分でいたいですか？

例）・来年の夏休みも帰省する孫と外で遊びたい。
・趣味のカラオケ教室に通い続けていたい。

フレイル予防のために、実践できる目標を作ってみましょう

◆栄養（食・口腔機能）について

例）２ヶ月に1回はお口のクリーニングに行きます。

◆運動について

例）１日５０００歩を目標にして散歩を続けます。

◆社会参加について

例）１週間に２回は外出して友人と会うようにします。

チェックシート貼り付けページ

　フレイルチェックシート（簡易チェック・深掘りチェック）を貼って、保管しておきましょう。

　次回フレイルチェックを受ける時に、結果を比較することができるので、より正確に自分の変化を把握することができます。

いかがでしたか？

フレイルチェック

フレイルチェックの結果はいかがだったでしょうか？

青が多かったですか？
赤が多かったですか？

青が多かった方は、ひと安心ですね。
今の状態を維持できるように、健康づくりを続けてください。

赤が多かった方は、あまり心配しないでくださいね。
今回、気づくことができてよかったです。
少しでも状態が改善されるように、フレイル予防に取り組みましょう。

このガイドブックは、フレイルチェックを受けた後、健康づくりやフレイル予防に役立てていただくためのものです。

フレイルの基本についても、再確認できるようになっています。

「どこで健康づくりを学べるかな？」
「フレイル予防を始めたいな」

そんな時は、このガイドブックをめくってみてください。

フレイル予防のサイクル

～フレイルチェックは毎年受けましょう！～

　フレイルチェックを受けて自身の心身の状態が分かったら、改善または維持のため、フレイル予防・健康づくりに取り組みましょう。
　介護予防センターや包括支援センターでフレイル予防講座を受けていただくと、予防の習慣化や仲間づくりの応援をします。
　そして半年～１年経ったら、再度フレイルチェックを受けて、効果を確認してみましょう。

サロンへ行ってみませんか

「介護予防センターへ出かけていくのは大変」、「自宅のそばでフレイル予防をしたい」という方は、町会などが開催しているサロンへ行ってみましょう。

フレイル予防事業

フレイルチェックを受けた後は、ぜひフレイル予防事業にご参加ください。市内各所で実施しており、身近な場所でご参加いただけます（60歳以上の市民対象）。

介護予防センター

ほのぼのプラザますお

利用時間：午前9時～午後５時15分
休館日　：月曜日、祝日（月曜が祝日の場合は火曜も休み）、年末年始
事業内容：栄養・運動・社会参加をテーマに年間約200回のフレイル予防講座を実施しています。
受講の申込は広報かしわ等でお知らせします。
事前の申込が必要の無い「まいにち体操」やパソコン教室（当日先着順）などもご参加ください。

住所：柏市加賀３丁目１６-８
電話：04-7170-5570
東武アーバンパークライン増尾駅西口より徒歩約４分

いきいきプラザ

利用時間：午前9時～午後5時
休館日　：土日、祝日、年末年始
事業内容：栄養・運動・社会参加をテーマに年間約40回のフレイル予防講座を実施しています。
受講の申込は広報かしわ等でお知らせします。

住　所：柏市柏5丁目11-8（柏市役所そば）
問合せ：

地域包括支援センターの介護予防事業

みなさんが住みなれた地域で安心していきいきと暮らしていけるように、保健・医療・福祉の専門職が、介護や介護予防について、さまざまな相談と支援を行っています。お住まいの地域のセンターをご利用ください（問い合わせ先は次ページ）。

介護予防センター・地域包括支援センターマップ

記号	担当地域	施設名	問い合わせ先
★1	（介護予防センター）	ほのぼのプラザますお	7170 - 5570
★2	（介護予防センター）	いきいきプラザ	7165-0880 （柏市社協ボランティアセンター）
①	田中・西原	柏北部地域包括支援センター	7140-8818
②	富勢・松葉・高田・松ヶ崎	北柏地域包括支援センター	7130-7800
③	豊四季台・新富・旭町	柏西口地域包括支援センター	7142-8008
④	柏中央・新田原	柏東口地域包括支援センター	7168-7070
⑤	富里・永楽台	柏東口第２地域包括支援センター	7192-6610
⑥	光ヶ丘・酒井根	光ヶ丘地域包括支援センター	7160-0003
⑦	藤心・南部	柏南部地域包括支援センター	7160-0002
⑧	増尾	柏南部第2地域包括支援センター	7170-9300
⑨	風早北部・風早南部・手賀	沼南地域包括支援センター	7190-1900

フレイル予防・健康づくり出前講座

町会の集会所など、お住まいの地域の近くで開催しているサロンなどに講師を派遣します。

申し込み

- フレイル予防・健康づくりを目的として活動している市民グループや団体が対象です。事前にグループ登録が必要となります。
- 下記から希望のプログラムを選び、福祉活動推進課へプログラム申請書をご提出ください。

ご利用上の注意

- 各プログラムは概ね1時間となりますが、①栄養とからだの健康チエックは概ね2時間となります。
- 年間利用回数は、最大3回までです。年度内で同じプログラムを複数回はご利用いただけません。
- ①は希望日の90日以上前までにお申込みください。くわしくは、ご相談ください。
- 利用時間は原則として月～金曜日(祝日・年末年始を除く）午前9時から午後4時までとなります。

問い合わせ・申し込み先

柏市　保健福祉部　福祉活動推進課
- 住　所：柏市柏下65-1ウエルネス柏３階
- 電　話：04-7167-2318
- ＦＡＸ：04-7167-8381

	プログラム	内容
総合	**①栄養とからだの健康チェック** **（このプログラムは約2時間となります）**	東京大学開発（飯島教授監修）のプログラムで楽しく健康チェックしませんか？　栄養（食とお口），運動，社会生活など，あなたの健康に大切なことが分かります。
栄養	**②栄養から介護予防** **～あなたの栄養足りていますか？～**	高齢期に必要な栄養は？食事メニューなどをもとに栄養士と一緒に考えましょう。
口腔	**③お口の健康と介護予防** **（歯科医師の講座）**	「口は，健康の元，万病の元」高齢者の身体機能と歯科治療，入れ歯の話，噛むことや口から食べる重要性など，歯科医師ならではの専門性をいかした話をわかりやすくお伝えします。
口腔	**④お口の健康と介護予防** **（歯科衛生士の講座）**	全身の健康を守るために，お口の機能を維持・回復するための体操や，口の健康を守る手入れ方法を歯科衛生士がお伝えします。
運動	**⑤体操やレクリエーションで** **楽しく介護予防**	健康運動指導士，スポーツトレーナー，レクリエーションインストラクター，介護予防指導士などが，体操やストレッチの運動講座，レクリエーションを通じて介護予防に役立つポイントをお伝えします。
運動	**⑥関節を動かして元気に体操！**	リハビリ専門職によるストレッチ，ロコモ予防などの運動講座です
運動	**⑦体のネジしめ体操** **～頭・お口・お腹・お尻のネジしめ～**	ゆるんだ体を鍛える体操(認知症予防，肺炎予防，コアマッスル強化，尿もれ対策など）をリハビリ専門職が行います
運動	**⑧知って得する節約術！** **～健康であることは，節約になる!?～**	寝たきりにならない方法など日常生活のコツをリハビリ専門職がわかりやすくお伝えします

栄養　食・口腔機能

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○○

○○

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

住所：○○
電話：○○

○○

○○

○○

運動 ～サルコペニアを防ぐために～

加齢により筋肉が減少した状態をサルコペニアと言います。
筋肉の衰えはフレイル最大の原因と考えられているため、運動をして筋肉を維持・向上することが大切です。

ロコモフィットかしわ

ロコモティブシンドロームとは

加齢による,骨、関節、筋肉や神経等の能力が低下して介護や支援が必要な状態になる危険の高い状態をさします。

ロコモフィットかしわ

ロコモフィットかしわ事業では、ロコモティブシンドロームの予防に必要な運動方法を身近な地域で楽しく実践し、健康づくりと介護予防に 取り組んでいます。
募集は広報かしわ等で行います。

●問い合わせ：柏市　保健福祉部　福祉活動推進課　04-7167-2318

○○

社会参加のススメ

社会とのつながりが減ることは、フレイルの入口と言われます。
ご自分に合った活動を探して、社会参加をしましょう。

サポーター活動

フレイル予防事業や、介護が必要な方への支援を行うサポーター活動に参加しませんか？

かしわフレイル予防サポーター

フレイルチェックの測定を行います。介護予防センターで実施する養成講座に参加すると登録メンバーとして活動を行うことができます。

●問い合わせ：柏市　保健福祉部　福祉活動推進課　04-7167-2318

かしわウォーキングサポーター

市民にフレイル予防を目的としたウォーキングを推進する活動を行います。介護予防センターで実施する養成講座に参加すると、活動を行うことができます。

●問い合わせ：柏市　保健福祉部　福祉活動推進課　04-7167-2318

介護支援サポーター

65歳以上の市民の方が介護支援サポーターとして登録し、あらかじめ登録された介護保険施設等においてボランティア活動することにより、年額5,000円を上限に、奨励金が受け取れる制度です。

●問い合わせ：柏市社会福祉協議会ボランティアセンター　04-7165-0880

フレイル予防事業のほかにも、市には様々な社会参加の相談窓口があります。

かしわ生涯現役窓口

概ね55歳以上の方を対象に、人生の第二ステージを健康で楽しく充実したものにしていただけるよう、仕事の求人情報やボランティア・趣味・学習活動・健康づくり活動などの募集情報をワンストップで提供していきます。

●住　　所：柏市柏１丁目7番1-301号
　　DayOneタワー3階パレット柏内
●利用時間：平日の午前10時～午後4時
●電　　話：04-7157-0282

市民活動サポートコーナー

専門のスタッフが常勤する市民公益活動の相談窓口です。
市民公益活動に興味のある方、これから市民公益活動団体を作ろうとしている方、さらに活動自体を発展させたい方などにお勧めです。

※市民公益活動とは、非営利かつ自主的な活動で不特定かつ多数のものの利益の増進に寄与することを目的とする活動のことです。具体的にはＮＰＯ活動やボランティア活動がこれにあたります。

●住　　所：柏市柏１丁目7番1-301号 DayOneタワー3階パレット柏内
●利用時間：午前9時30分～午後5時45分
●電　　話：04-7163-1143

柏市社会福祉協議会ボランティアセンター

「ボランティアをしたいけど、何から始めたら良いかわからない。」
「どんなボランティアがあるのか知りたい。」
等、ボランティアに関するあらゆる相談の窓口です。

●住所：柏5丁目8-12　教育福祉会館1階
●電話：04-7165-0880

発行　/　柏市保健福祉部　福祉活動推進課
〒277-0004　柏市柏下65-1　ウエルネス柏内
電話　04-7167-2318

平成30年4月版