

ほっとネット

- 文の京フレイル予防プロジェクト … 1 ページ
- 鍵は「社会参加（人とのつながり）」… 2 ページ
- 見守りIoTサービスをご活用ください
…………… 3 ページ
- 熱中症予防をしましょう …… 4 ページ上
- きれい&元気のレシピ …… 4 ページ下

令和 5 年 6 月 文京区福祉部高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！

ふみ みやこ 文の京フレイル予防プロジェクト


「フレイル」
とは…

加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した「健康」と「要介護状態」の間の状態

フレイルの兆候に早めに気づき、正しい対処をすれば、進行の抑制や健康な状態に戻ることができると言われています。

心身ともに健康に年を重ねていくためには、「フレイル予防」が大切です。長く続いたコロナ禍で「コロナフレイル」の懸念も広がっています。工夫して、楽しんで、フレイル予防に取り組んでいる仲間と一緒に健康に年を重ねていきましょう。

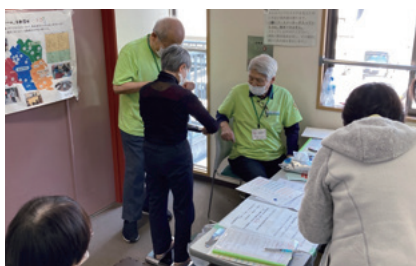
**「フレイル」に要注意！
3つ以上
当てはまったら要注意！**

- **体重減少**
(1年間で体重が4～5kg減少した)
- **疲労感** (疲れやすくなった)
- **筋力(握力)低下**
(例) ペットボトルのふたを開けにくくなった 
- **歩行スピードの低下**
(例) 横断歩道を青信号の間に渡りるのが難しくなった 
- **身体の活動性の低下**
(例) 外出しなくなった、人との交流が減った
(参考) 米国老年医学会の評価

**フレイルチェック
「フレイルチェック」
してみませんか？**

フレイルサポーターと一緒に、フレイル予防に大切な項目に着目したチェック・筋肉量の測定等を行い、フレイル予防のポイントを紹介する「フレイルチェック」を実施しています。

参加者募集は区報・ホームページ等で行っています。



**フレイル予防チーム(SFB)
SFBが地域で
活躍しています**



養成講座を受けた区民の「フレイルサポーター」等で構成する文京区のフレイル予防チーム「ストップ!ザ・フレイル文京(SFB)」が地域で活躍しています。

フレイルチェックの運営のほか、フレイル予防の周知・啓発など、文京区のフレイル予防のための様々な活動を楽しみながら行っています。



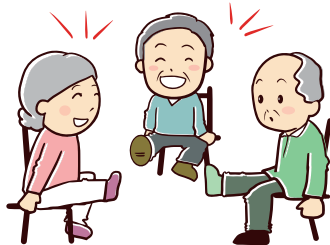
鍵は「社会参加（人とのつながり）」

フレイル予防のために欠かせないのは、社会参加（人とのつながり）です。自分に合った方法で、人とのつながりを大切にしましょう。



つながるオンライン「加寿多ねっと」

フレイル予防で大切なポイント「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加（人とのつながり）」に関する動画やお役立ち情報について、スマートフォンアプリのLINEを活用した発信を行っています。



二次元コードから友だち追加してみてください。

※LINEの友だち追加を行うには、LINEアプリのインストールが必要です。

LINE公式アカウント加寿多ねっと➔



生きがい探しガイドブック「セカンドステージ・サポート・ナビ」



これまで様々な経験を重ねて人生を築き、次の「セカンドステージ」へ歩みだそうとしている50代以上の方に向けた冊子です。

新たな仲間や、やりがいとの出会いとなる活動の“場”の情報をぜひご覧ください。



Web版➔

無料

高齢福祉課・福祉センター・地域活動センター等で配布中

問合せ

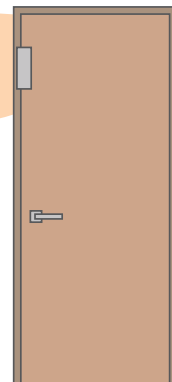
高齢福祉課社会参画支援係
☎03-5803-1203

詳細は区ホームページ参照➔





見守りIoTサービスをご活用ください



令和4年10月より、「高齢者見守り電球サービス」、令和5年4月より「高齢者見守り扉センサーサービス」を新たに実施しました。IoT技術を活用して高齢者の皆様の見守り体制を拡充します。なお、利用にはあらかじめ申請が必要です。詳細は区ホームページをご覧ください。

対象

文京区在住のおおむね65歳以上で、次のいずれかの要件に該当する方

- ①ひとり暮らしの方
- ②同一世帯に属する者全員がおおむね65歳以上の方

申込方法 ①か②のいずれかの方法でお申し込みください。

①申請用紙に必要事項をご記入の上、文京区高齢福祉課地域包括ケア推進係へ持参もしくは郵送でお申し込み。

※申請用紙は高齢福祉課・高齢者あんしん相談センターで配布しています。また、区ホームページからのダウンロードも可能です。

②区ホームページの専用の申込フォームよりお申し込み。

見守り電球サービス➡
区ホームページ



見守り扉センサーサービス➡
区ホームページ



高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室★	03(5805)5032	小石川2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚★	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士★	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込★	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※管轄の高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

★・・・高齢者見守り相談窓口設置センター

熱中症対策をしましょう



今年も厳しい暑さがやってきました。熱中症予防には「水分補給」と「高温多湿にならない環境づくり」が必要です。

水分補給

- 食事以外で1日1,200ml摂るようにしましょう。(コップ6杯~7杯程度)
- のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。
- ナトリウムなどの塩分補給も心がけましょう。



高温多湿にならない環境づくり

- 室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- エアコン使用中も適宜換気をしましょう。
- カーテンやすだれで直射日光を防ぎましょう。



きれい&元気レシピ vol.37

日頃から心がけたい夏バテ予防

今年も例年より気温が高い日が多く、蒸し暑い日が続きます。暑さで体力を消耗し、慢性的に疲労がたまることで、食欲不振などの不調を感じます。日頃から食事・適度な運動・良質な睡眠をとるよう心掛け、夏バテを予防していきましょう。

今回のレシピはさっぱり味のお蕎麦です。酸味は食欲増進にも役立つため、夏バテで食が細くなりやすい方におすすめです。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。



管理栄養士

文京区 ハピベジ で検索
してみてください。
<http://happyyasai.org/>



その他にも野菜がとれる朝食を集めた、野菜おうちレシピの特設ページもありますので、ご覧ください。

<https://happyyasai.org/festa2022/breakfast-recipe.html>



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

なすときゅうりのさっぱり蕎麦

◆材料 (2人分)

なす	3個
きゅうり	3本
みょうが	3個
しょうが	1片
長ねぎ	40g

A	めんつゆ(ストレート)	1カップ
	酢	1カップ
	白だし	大さじ3
	蕎麦	280g

◆作り方

- ① なすはヘタを除き、1個ずつラップに包む。電子レンジで6~7分加熱し、1cmの輪切りにする。
- ② きゅうりは蛇腹切りにし、食べやすい大きさに切る。
*蛇腹切りの切り方：切り離さないように斜めに細く切り目を入れ、裏返して同様に切り目を入れる。
- ③ みょうがはみじん切りにする。しょうが、長ねぎは千切りにする。
- ④ Aをボウルに合わせ、なす、きゅうり、みょうが、しょうがを漬け込む。1時間冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 茹でた蕎麦を氷で冷やし、⑥を上からかけ、長ねぎをのせる。



◆ここがポイント

- 蕎麦をそうめんやうどんに変えても美味しくいただけます。
- たれは作り置きしておくとう便利です。
- ハムやツナ缶詰をのせると栄養バランスがよくなります。