

# ほっとネット

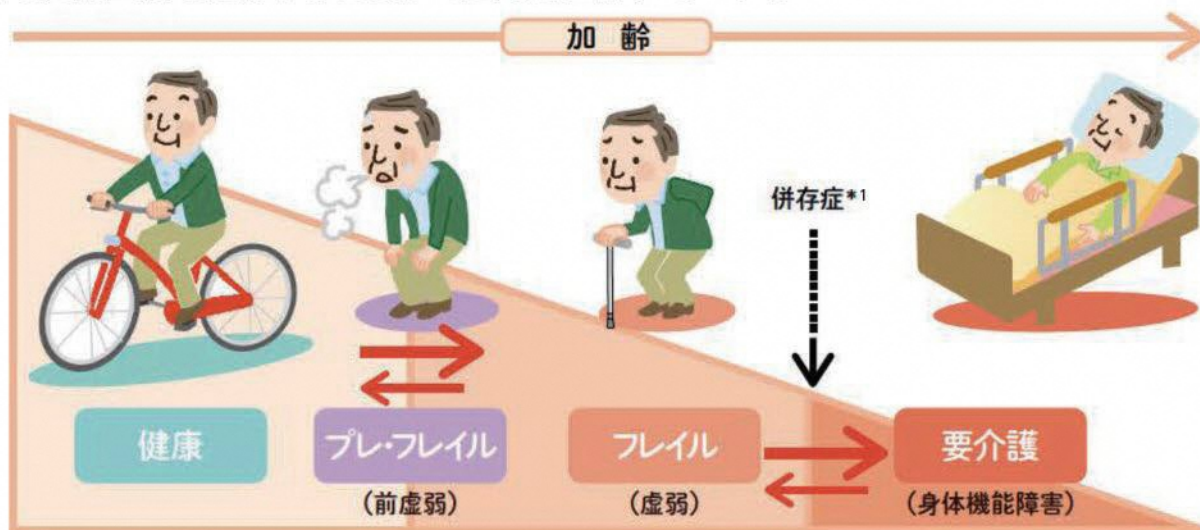
- フレイル予防で健康長寿…… 1ページ
- フレイル予防のポイント…… 2ページ
- かよい〜の一部ご紹介…… 3ページ
- 介護予防教室…… 4ページ上
- きれい&元気のレシピ…… 4ページ下

2019年3月25日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

## フレイル予防で健康長寿

年をとって心身の活力が低下している状態を「フレイル」といいます。フレイルは要介護となる前の段階ですが、いち早く気付き対応していくことで、元気な生活を維持したり回復したりすることができますと言われています！



\*1 異なる病気を併発している状態のことです。

(東京都パンフレット「住み慣れた街でいつまでも - フレイル予防で健康長寿 -」より)

## フレイルの特徴

健康と要介護の中間の時期

可逆性

多面性

\*2 加齢に伴って筋肉量が減少する状態のことをいいます。

\*3 骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を来している状態のことをいいます。

『身体』  
の虚弱  
フィジカル・フレイル  
ロコモ<sup>2</sup>、サルコペニア<sup>3</sup>等



『こころ / 認知』  
の虚弱  
メンタル / コグニティブ・フレイル  
うつ、認知機能低下等

『社会性』  
の虚弱  
ソーシャル・フレイル  
閉じこもり、孤食等

フレイルには3つの要素があるといわれ、いろいろな入口から、心身の衰えが始まるきっかけになります。例えば、

- ① お口の健康状態が悪くなる
- ② 食べる量が減る
- ③ 筋力が低下する
- ④ 活動が少なくなる
- ⑤ 食欲がなくなる
- ⑥ ②に戻る

というように、心身の状態が悪循環してしまう「フレイルサイクル」に陥り、ドミノ倒しのようにいろいろな機能が低下していく可能性があります。

(東京都パンフレット「住み慣れた街でいつまでも - フレイル予防で健康長寿 -」より)

## 健康長寿に 大切な3つの柱

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまく組み合わせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

### 栄養



食・口腔機能



### バランスの良い食事 口腔機能の維持!

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

### 社会参加

趣味・ボランティア・就労など

お友達とおしゃべりや食事を  
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいたことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。

(東京都パンフレット「住み慣れた街でいつまでも - フレイル予防で健康長寿 -」より)

### 運動

身体活動・運動など

しっかり、たっぷり歩く  
筋トレも!

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げるができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

## 文京区地域包括ケア 歯科相談窓口

かかりつけ歯科医を探している方、「食べる」「飲み込む」などの口腔ケアについて不安のある方、訪問歯科診療希望の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。歯科医師を始めとする専門スタッフがお相談をお受けいたします。  
☎090(4544)8020 受付時間 月～金 11:00～16:00 (祝日を除く)

### みんなが主役! 楽しく目指す健康長寿! ~文の京フレイル予防プロジェクト~

平成31年度から、フレイル状態のチェックやフレイル予防のポイントを紹介する事業を開始します。詳しくは以下の区ホームページをご覧ください。

▼区ホームページ (フレイル事業案内)

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/koresha/moyooshi/fureiru.html>



# 介護予防に取り組む住民主体の通いの場(かよい~の)の団体の一部ご紹介

## ● ひよりクラブ ~地域でつなぐ健康寿命~

**開催日時** 毎週月曜日 10時~12時  
**料 金** 無料  
**活動場所** オリーブの樹(千石3-3-7)  
 陽和ハウス(大塚4-3-1)  
**問合せ** 03-3947-7082(武市)  
**内 容** スクエアステップ(マットを用いて決められたステップを踏むエクササイズ)

「住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごすために、つま先から頭の中まで楽しみながら鍛えることのできる「からだ」づくりとして、スクエアステップエクササイズを行っています。毎月1回は、ステップの進級テストにもチャレンジ。モチベーションも高まります。気心の知れた仲間と、ときには新しい友達との楽しく、熱い時間を一緒に過ごしませんか。」



ひよりクラブ講師  
寺岡かおりさん

スクエアステップに夢中！  
ステップは200通りあり、飽きずにチャレンジ出来ます。



## ● 文京ノルディックウォーク友の会 ~みんなで楽しく歩きますか?~

**開催日時** 毎週木曜日 10時~12時  
**料 金** 参加費200円/回  
 ポールレンタル代300円/回  
 (初回無料)  
**活動場所** 根津交流館(根津1-14-3)他  
**問合せ** 090-1554-1196(小野)  
**内 容** ノルディックウォーク、体操等

文京ノルディックウォーク友の会 代表小野さん  
 「ノルディックウォークとは、2本のポールを持って歩く運動です。姿勢が矯正され、基礎体力も向上すると言われています。初めての方でも、ポールがなくても、初回無料貸出にて丁寧に教えます。最近歩かなくなったな、一人で歩くのはちょっと寂しいなと思っている方、みんなで楽しく歩いて健康づくりをしましょう!」



## ● 文京ポッチャの会 ~皆で楽しく健康な身体作り~

**開催日時** 毎週日曜日 15時~17時  
**料 金** 200円/月  
**活動場所** 駒本小学校体育館  
 (向丘2-37-5)  
**問合せ** 03-3947-6338(酒井)  
**内 容** ポッチャ、体操等

文京ポッチャの会 代表酒井さん  
 「ポッチャとは、ポールを投げたり転がしたりして、いかに目印に近づけるかを競う競技で、年齢・性別も問いません。ポッチャを体験してみたいという方も大歓迎です!地域の皆さんと競技を通じて交流できればと思っています。皆さんのご参加をお待ちしています!」



## 高年齢者あしん相談センター

お気軽にご相談ください!

高年齢者あしん相談センターは、区が設置する高年齢者相談窓口です。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高年齢者あしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高年齢者あしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高年齢者あしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高年齢者あしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高年齢者あしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高年齢者あしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高年齢者あしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高年齢者あしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高年齢者あしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域に記入してあります。

高年齢者あしん相談センター(分室を除く)の開設時間は、  
 ■月~金=9:00~19:00 ■土・日・祝日・年末年始=9:00~17:30です。

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。

**2019年4月より… 動坂会館会場がオープンします。アカデミー茗台会場が再開します。ふれあいサロン音羽会場が月曜日となります。**

文の京介護予防体操は、65歳以上の方を対象に転倒予防や筋力向上のため文京区が開発した体操です。身近な所でできる運動継続の場として、多くの方にご参加いただいています。下記のとおり区内14会場（4月から15会場）で実施しています。事前の申し込みなく、無料で参加できます。土・日、祝日、年末年始や会場の点検日等はお休みです。詳しくは、各会場等で配布している日程一覧をご参照ください。

**【参加資格】** ①区内在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方  
②一人で会場まで来られる方

**【持ち物】** ①飲料水 ②汗ふきタオル  
動きやすい服装、靴でお越しください。

### 2019年4月からの「文の京介護予防体操地域会場」

★2部制とは、一日2回実施する入れ替え制の会場をいいます。

会場	曜日	時間
1 ふれあいサロン汐見(2部制) 千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター2階)多目的交流スペース	月	9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
2 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター 千駄木5-19-2 (特養ホーム千駄木の郷内1階)会議室		10:00 ~ 11:15
3 ふれあいサロン大原(2部制) 千石1-4-3 (大原地域活動センター1階)多目的室A		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
4 文京福祉センター江戸川橋(2部制) 小日向2-16-15 (4階)地域活動室 B-C		9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
5 ふれあいサロン音羽 ★4月1日より月曜日になります。 音羽1-22-14 (音羽地域活動センター2階)多目的室	火	10:00 ~ 11:15
6 アカデミー音羽(2部制) 大塚5-40-15 (1階)多目的ホール		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
7 不忍通りふれあい館 根津2-20-7 地下1階ホール		14:00 ~ 15:15
8 動坂会館 ★4月3日よりオープンします。 千駄木4-8-14 (1階)洋室	水	10:00 ~ 11:15
9 ふれあいサロン湯島(2部制) 本郷7-1-2 (湯島地域活動センター・文京総合体育館1階)多目的室		13:15 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00
10 シルバーセンター(2部制) 春日1-16-21 (文京シビックセンター4階)シルバーホール	木	9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
11 文京福祉センター湯島 本郷3-10-18 (湯島総合センター3階)洋室 ※上履きが必要です。		10:00 ~ 11:15
12 ふれあいサロン礪川(2部制) 小石川2-18-18 (礪川地域活動センター2階)多目的室A・洋室A/B		13:00 ~ 14:15 14:30 ~ 15:45
13 ふれあいサロン向丘(2部制) 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター3階)多目的室		13:15 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00
14 アカデミー茗台(2部制) ★4月5日より再開します。 春日2-9-5 1階レクリエーションホールB	金	9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
15 ふれあいサロン駒込(2部制) 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター2階)多目的室		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05

## きれい&元気のレシピ vol.25 もっと楽しんで食べましょう

食事は、単に栄養をとるためだけではなく、買う、つくる、味わう、片付けるなど、様々な楽しみや喜びがあります。季節感のある旬の食材を選んで新しいレシピに挑戦し、楽しみを増やしましょう。

『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。

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



管理栄養士

### にらそば(あつもり)

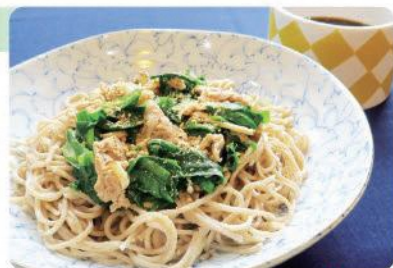
#### ◆材料(2人分)

そば(乾) …… 180g  
にら …… 1束(100g)  
豚こま肉 …… 100g  
シタケ …… 3枚  
しょうが …… 5g  
塩・こしょう …… 少々  
すりごま …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ2  
めんつゆ …… 適量

#### ◆作り方

- ① にらは3cmの長さに切る。椎茸は薄切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに半量のごま油をひき、しょうがを炒め、香りが立ってきたら、豚肉と①の材料を加えて炒める。塩・こしょうで味を調える。
- ③ そばはゆでてから水で洗ってぬめりをとる。ざるにあげて水気を切り、半量のごま油で和える。
- ⑤ そばをお皿に盛り、その上に②のをせ、すりごまをかける。めんつゆにつけていただく。

**ここがポイント** ●めんつゆを作る場合は、だし汁250ml、みりん50ml、しょうゆ50mlをひと煮立ちさせる。



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

【編集】 高齢福祉課認知症・地域包括ケア係 ☎03(5803)1821 ファクシミリ：03(5803)1350  
区のホームページアドレス▶<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>