

介護保険つうしん

第24号



中央区

令和4年6月発行
福祉保健部
介護保険課


新型コロナウイルスに負けず日々の健康を維持しましょう

●運動をしよう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも運動が大切です。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動（中央区のオリジナル体操「中央粋なまちトレーニング」、ラジオ体操、スクワットなど）を行う。

※「中央粋なまちトレーニング」の動画は中央区ホームページで

粋トレ  と検索してください。

- 家事（片付け、立位を保持した調理など）などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



●食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



●人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



※参考：厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」

おとしより相談センター（地域包括支援センター）とは

住みなれた地域で安心して生活していただくための、高齢者のみなさんの総合的な相談・支援を行うセンターです。お気軽にお問い合わせください。

| | 住 所 | 電 話 番 号 |
|----------------|----------------------------|-----------|
| 京橋おとしより相談センター | 明石町1-6 リハポート明石等複合施設1階 | 3545-1107 |
| 日本橋おとしより相談センター | 日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1階 | 3665-3547 |
| 人形町おとしより相談センター | 日本橋人形町2-32-4 日本橋医師会人形町ビル1階 | 5847-5580 |
| 月島おとしより相談センター | 月島4-1-1 月島区民センター1階 | 3531-1005 |
| 勝どきおとしより相談センター | 勝どき5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント1階 | 6228-2205 |

● 相談日および相談時間：毎週月曜日から土曜日、午前9時から午後6時

※日曜日・休日および年末年始はお休みです。ただし緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。



楽しく健康づくり!

中央 粋なまち

略称
「粋トレ」

トレーニング

「中央粋なまちトレーニング」は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある
中央区オリジナルの介護予防プログラムです

粋トレは7種類の体操があります

それぞれの体操は
約3分間です

ウォーミングアップ

最初に体をほぐす体操です

基本の体操

「粋トレ」の基本となる体操です
※座って行うことも、立って行うこともできます

ボール体操

新聞紙とレジ袋で作る
ボールを使って行う体操です

タオル体操

タオルを使って行う体操です

マット体操

床やマットに座ったり、仰向けになって行う体操です

ペア体操

2人組になり椅子に座って行う体操です

クールダウン

最後に呼吸を整える体操です



「基本の体操」
「ボール体操」「タオル体操」
「マット体操」「ペア体操」は
中央区音頭
これがお江戸の盆ダンス

をアレンジした曲に
合わせて行う体操です

- 体操を行うときは、ご自身の体調や体の動きに合わせて無理なく行ってください
- 「基本の体操」を詳しく解説した解説編の動画もあります
- 7種類の体操と解説編の動画は

中央区ホームページで **粋トレ** と検索してください



こちらからもご覧いただけます。➡



粋トレは7種類の体操を組み合わせることができます



「粋トレ」組合せ方の例①

自宅でしっかりと体を動かしたい!

全部で
約15分

ウォーミング
アップ

基本の体操
(2回繰返し)

マット体操

クール
ダウン



「粋トレ」組合せ方の例②

通いの場(地域の交流サロン)で行いたい!

全部で
約30分

基本の体操
(解説編)

基本の体操

タオル体操

ボール体操

クール
ダウン

粋トレを行うと
こんな効果が期待できます

●粋トレを3か月間継続して行った体験モニターの体力測定の結果より

足の筋力がついた 100%
 体のバランス能力があがった 95.2%
 歩くスピードが速くなった 92.7%



●粋トレを3か月間継続して行った体験モニターのアンケートより

- ・体を動かすことは大事だと、改めて実感した
- ・少しの時間でもなるべく歩いたり、ストレッチをするようになった
- ・音楽を聞きながら体操をするのでとても楽しく、続けて行いたいと思った
- ・体操をすると気分が良くなり、楽しくなった など

通いの場や
区が開催する
体操教室
などで粋トレを
行っています

いきいき館で粋トレを行っています
 詳しくは、いきいき館にお問合せください
 《いきいき桜川》 TEL: 3553-0030
 《いきいき浜町》 TEL: 3669-3385
 《いきいき勝どき》 TEL: 3531-3258

また、マンション内での催しや、自主サークルなどで体操を取り組みたいという場合には、職員が伺い、説明や紹介などをさせていただきます。
 ご希望の場合には、高齢者福祉課までご連絡ください

【お問合せ先】 高齢者福祉課高齢者活動支援係 Tel.3546-5716

中央区で発行している 高齢者向け冊子のご案内

区では高齢者の方向けにさまざまなパンフレット等を発行しています。
ぜひ、ご活用ください！

■ 高齢者福祉事業のしおり

「高齢者福祉事業のしおり」は、高齢者（おおむね65歳以上の方）に関係のある事業（区の高齢者向けサービスや高齢者の相談窓口、介護保険サービス等）についてのあらましをまとめたものです。

区役所高齢者福祉課や日本橋・月島両出張所、各おとしより相談センター等で配布しています。



■ 今すぐ実践！お役立ちガイドブック

「～健康寿命を延ばしましょう～今すぐ実践！お役立ちガイドブック」は、高齢者のみなさんの健康づくりに役立つ区内施設や教室の案内などを掲載したガイドブックです。

区役所高齢者福祉課や日本橋・月島両出張所、保健センター、各おとしより相談センター等で配布しています。



■ 知って安心認知症

「知って安心認知症」は、自分でできる認知症の気づきチェックリストや認知症の方への対応方法、相談先など、認知症に関する情報を一つにまとめた冊子です。

認知症は誰でもかかる可能性があり、ご自身やご家族をはじめとした周囲の方にも起こり得る身近な病気です。ぜひ認知症について備え、ご自身やご家族、周囲の方と将来に向けて自分の生き方を考えてみましょう。

区役所介護保険課や各おとしより相談センターで配布しています。

