

令和7年度版

い
い

い
い

き
き

き
き

スマイルらいふ

知っておこう！高齢者向け福祉サービス
始めよう！フレイル予防





はじめに

～住み慣れた地域で暮らしていくために～

全国で高齢化が進む中、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていけるように、元気で健康に過ごせる期間『健康寿命』を伸ばすことが課題となっています。そのなかで、健康な状態と要介護状態の中間に位置する心身状態の「フレイル」に注目した取り組みが進められています。

小川町では高齢化率が42%を超えています。高齢者が健康でいきいきと元気に生活することができるよう、医療・介護・福祉の専門家が協力し健康診断や保健指導、介護予防事業の取り組みを行っています。

この冊子は、皆さまの健康維持・介護予防の参考になればと作成いたしました。ぜひご活用ください。



もくじ

1. 高齢者向け福祉サービス・事業案内編	3
①体操やレクリエーションで体を動かしたい	4
②交流の場・生きがいづくり	5
③見守り・食事の支援	7
④いざという時の支援	8
⑤生活に関する支援	9
⑥貸し出し物品	13
⑦介護について学ぶ	13
⑧認知症に関する支援	14
⑨行政区ごとに取り組んでいる福祉事業	16
⑩小川町の福祉を担う団体	16
⑪小川町の福祉の仕組み	17
2. みんなで取り組もう！健康長寿編	18
①フレイルとは	19
②お口、オーラルフレイル	20
③食生活と栄養	26
④健康な身体と運動	32
⑤認知機能	39

高齢者向け 福祉サービス・事業案内編

小川町の
社会資源を知ろう！



①体操やレクリエーションで体を動かしたい

◇介護予防教室

介護予防や認知症について理解を深め、脳を活性化させるための簡単な体操を行います。

【対象者】65歳以上の方

【募集方法】広報等に掲載

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323



◇元気アップ教室

週1回、3ヶ月～6ヶ月で理学療法士による運動を中心とした口腔・栄養・認知症予防の教室です。

【対象者】65歳以上の方で心身等に機能低下が認められる方

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

◇いきいき百歳体操

住民主体で実施する体操で、手首や足首におもりをつけて上げ下げする簡単な筋力運動を行います。

【備考】実施地区についてはお問合せください。

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

※詳しくは37、38ページをご覧ください。

◇はつらつクラブ

毎月3回各会場で、フレイル予防・認知症予防のために簡単な体操やレクリエーションを実施しています。

【対象者】65歳以上の方で介護保険サービスを利用していない方(住宅改修、福祉用具購入・レンタルは可)

【開催日時】第1、第2、第4の火曜日～金曜日

【開催場所】火：大河公民館、みどりが丘自治会館

水：下里四区区民センター、東小川自治会館

木：大塚コミュニティセンター

金：八和田公民館、子育て総合センター(ココット)

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

②交流の場・生きがいづくり

◇ふれあい・いきいきサロン

高齢者の閉じこもり防止を目的とし、地域の方々と交流をしてもらう場として行政区ごとに開催しています。

【備考】実施地区についてはお問合せください。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◇介護者サロン「てるてるぼうず」

小川町在住の高齢者、障害や病気などの方を介護されているご家族が気軽に集まり、日々の介護の悩みや不安など何でも話せる場です。現在介護をしている方だけでなく、介護を終えた方もご参加いただけます。

【開催日時】偶数月の第3木曜日 午後2時～午後3時30分

【場所】分校カフェ MOZART

【費用】ひとり一品ご注文 ※飲食代は自己負担

【定員】先着10名 ※開催日の前日までに電話申込

【お問合せ・お申込み】

小川町社会福祉協議会 地域包括支援センター

TEL：0493-74-3461



◇趣味講座

認知症予防のための趣味の講座を実施しています。

【対象者】おおむね65歳以上の方

【講座内容】麻雀、陶芸、絵、和菓子作り、書道、手芸、折り紙、
高齢者がスマホやパソコンでつながれる講座

【開催日時】曜日によって内容が変わりますので、
お問合せください。

【料金】入会金：3,000円

利用料：2,000円/1カ月+200円/1回×利用回数

【お問合せ】NPO法人談話室おかもと TEL：0493-72-2175



◇コミュニティサロンとよ屋

小学生から高齢者まで幅広い年齢の方のコミュニティサロンです。
書道教室なども開催しています。

【開催日時】第1と第3火曜日

【お問合せ】ライフタウン愛里 TEL：0493-72-7212

◇コミュニティカフェ「はこや」

軽食を楽しみながら、生活での困りごとや介護、子育ての相談などなんでも相談できる場所です。

【開催場所】木部400

【料金】800円(モーニングセット付き)

【お問合せ】やなぎ社会福祉士事務所 TEL：090-7188-7786

◇おがわいきいきシニアポイント事業

地域の支え手となるボランティア活動や健康づくり、介護予防に取り組む活動を奨励するための事業です。

【内容】対象事業に参加し、ポイントを貯めて合計ポイントの上位300人へ3,000円分の地域通貨券をお渡し

※対象事業については下記問い合わせ先までお問合せください。

【対象】65歳以上の町民

【実施期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

子育て支援課 TEL：0493-81-6181

防災地域支援課、健康福祉課、生涯学習課

町民課、にぎわい創出課

TEL：0493-72-1221



③見守り、食事の支援



◇配食サービス

昼食を希望に沿った曜日に自宅へお届けするサービスです。訪問時に安否確認も行っています。

【対象者】65歳以上で単身世帯、または高齢者のみの世帯の方で身体的もしくは精神的理由で調理が困難な方

【料金】1食400円（町負担400円）

【実施日】月曜日～土曜日までの午前10時～午前12時
(週5回まで)※必ず在宅のこと

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

◇元気食事券支給事業

元気食事券協力店舗で使用できる食事券を発行し、外出を促すことで引きこもりを防止し、社会参加と介護予防を目的とする事業です。

【対象者】75歳以上の単身世帯の方で、町の配食サービスを利用していない方

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◇みまもり訪問サービス(日本郵政グループ)

郵便局職員が月1回、30分程度の訪問で生活状況を確認し、写真付きで家族等にメールや郵便で様子を伝えるサービスです。また、入院補償（みまもり保険）や3つの電話相談窓口もご利用いただけます。お近くの郵便局での受付も可能です。

【料金】月額2,500円(税込み)

【お問合せ】東小川郵便局 TEL：0493-74-4830



④いざという時の支援

◇緊急連絡通信システム設置事業

自宅の電話回線に接続する通信機を設置し、ボタンを押すことで24時間体制のセンターに通報され、救急車の要請や緊急連絡先への連絡を行うものです。

【対象者】65歳以上で単身世帯の方(慢性疾患等により日常生活で注意を要する方)等 ※詳しくは担当まで

【料金】設置費：3,300円 その他：月々の通信料・電気料

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

◇救急医療情報カード

かかりつけ医や持病、緊急連絡先などの情報を記載するカードを配布します。自宅で倒れてしまい、対話が困難な場合に救急隊員などがカードで情報を確認できる仕組みになっています。

【対象者】65歳以上で単身世帯・日中単身の方、高齢者のみの世帯の方

【料金】無料

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

◇小川町見守りシール

徘徊時の早期発見や身元判明、事故防止のために持ち物や衣類に貼ることができるシールを10枚交付します。アイロンやドライヤーでの貼り付けが可能です。

【対象者】徘徊の心配がある方

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

◇避難行動要支援者名簿登録

災害の発生に備えるために、介護が必要な方や障害のある方などで、一人で避難することが困難と思われる方について、情報提供の同意を頂いた方の名簿(避難行動要支援者名簿)への登録をしていただくものです。

【対象者】75歳以上で一人暮らしの方、介護保険の要介護4または5の認定を受けている方、身体障害者手帳1級または2級の認定を受けている方、療育手帳ⒶまたはAの認定を受けている方

【お問合せ】健康福祉課 TEL：0493-72-1221

⑤生活に関する支援

◇生活援助(訪問型サービス)

日常生活上の援助(買い物・掃除・洗濯等)をシルバー人材センターの会員が訪問して行います。

【対象者】要支援1・2の認定をお持ちの方、事業対象者の方

【料金】1回1時間150円(月10回までの利用が可能です。)

【お問合せ】長生き支援課 TEL: 0493-74-2323



◇訪問理美容事業

契約理美容事業者が利用者の自宅に伺い、理美容を行う事業です。

【対象者】要介護3・4・5の認定をお持ちの方で、かつ外出が困難な方

【料金】カット等の料金(出張費は町負担)

【お問合せ】長生き支援課 TEL: 0493-74-2323



◇紙おむつ購入費助成事業

在宅介護の紙おむつ購入費を1ヶ月あたり3,000円を限度として費用を助成するものです。

【対象者】住民税非課税かつ要介護3・4・5の認定を受けている在宅の方(尿失禁等により常時おむつが必要な方に限る)

【お問合せ】長生き支援課 TEL: 0493-74-2323



◇寝具洗濯乾燥消毒事業

年1回、寝具の洗濯、乾燥、消毒を行う事業です。

【対象者】住民税非課税世帯の方(同居人を含む)かつ、寝具の衛生管理が困難な方で下記のどちらかを満たす方

- ①65歳以上の単身世帯、または高齢者のみの世帯の方
- ②要介護3・4・5の認定をお持ちの方

【料金】1,650円(町負担14,850円)

【詳細】寝具は、掛布団・敷布団・毛布各1枚

【お問合せ】長生き支援課 TEL: 0493-74-2323



◆日常生活用具給付事業

身体機能の低下に伴い、防災の配慮が必要な方に対し、火災防止のための用具の購入費を助成する事業です。

【対象者】おおむね65歳以上で寝たきりの高齢者の方
単身世帯の高齢者の方

【料金】負担金は世帯の住民税の課税状況により決定し、限度額があります。

【詳細】対象用具は、電磁調理器・火災報知機及び自動消火器

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

◆運転免許自主返納促進補助金

要件に該当する方の「バス定期券購入費」または「デマンドタクシー利用料金」の補助を行う事業です。

【対象者】以下の両方に該当する方

- ・小川町在住の70歳以上の方
- ・令和5年4月1日以降に運転免許を自主返納または失効した方

【補助額】

(1)バス定期券購入費：購入金額の3分の1(上限1万円)

(2)デマンドタクシー利用料金(上限1万円)

※(1)または(2)のどちらかを補助します。

※(1)のバス定期券は町内を運行しているバス事業者が販売するものが対象です。



【備考】詳しい内容については、お問合せください。

【お問合せ】防災地域支援課 TEL：0493-72-1221

◆その他に、「家具転倒防止器具設置購入助成制度」があります。

【お問合せ】防災地域支援課 TEL：0493-72-1221

◆屋外作業

高齢者の豊かな経験と能力を活かし、草刈りや植木の手入れを行います。

【お問合せ】小川町シルバー人材センター

TEL：0439-72-3448

◇地域支え合いサービス

買い物やごみ捨てなど、日常生活でのちょっとした困りごとをお手伝いするサービスです。

【対象者】小川町在住で65歳以上の単身世帯の方、または65歳以上の高齢者世帯の方

【料金】会費：1,000円/年度ごと 利用料：300円/30分

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◇あんしんサポートねっと

判断能力が不十分な方の金銭管理や、福祉サービスの利用手続きの援助を行うサービスです。

【対象者】判断能力が不十分な高齢者の方や、知的障害・精神障害のある方

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◇傾聴ボランティア

月1回ボランティアが自宅に訪問して、お話し相手となってくれるボランティアを紹介します。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◇普段の生活のお手伝い

安否確認やゴミ出し、簡単な部屋の掃除や片付け等の軽作業などの、生活のちょっとした困りごとのお手伝いを行います。

【対象者】一律：30分500円

その他実費を頂く場合があります。

【お問合せ】やなぎ社会福祉士事務所 TEL：0493-73-0085



◆死生観を育成できる終活セミナー

終活で自分らしい生き方を創造する方法を詳しく説明します。
日常生活の小さなことから、もしもの時の相談まで、あらゆることに丁寧かつ迅速に対応します。

【内容】エンディングノート、楽しい介護のススメ、
生前整理・遺品整理のテクニック等

【料金】2時間3,000円(個別相談付きは10,000円)

【備考】個人だけでなく地域のコミュニティ活動、企業
や自治体の集合研修にも対応いたします。

【お問合せ】やなぎ社会福祉士事務所 TEL：0493-73-0085



福祉有償運送とは？

移動に制約がある方（障害者手帳をお持ちの方や介護認定を受けた方など）が安心・安全に利用できる輸送サービスです。

◆福祉有償運送「移送サービス」

【対象者】要支援・要介護認定をお持ちの方、事業対象者の方、
障害者手帳をお持ちの方

【料金】会費：1,000円/年度ごと

利用料金：500円/30分、30円/1Km

【利用時間】午前9時～午後5時(土日祝、年末年始を除く)

【利用上の注意】行き先は病院、介護施設、公共施設などに限り
ます。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◆福祉有償運送

【対象者】要支援・要介護の認定をお持ちの方

【料金】年会費：1,000円

初乗り：500円/30分 以後250円/30分

待機料金：250円/30分

【お問合せ】ケアサポートWIN TEL：0493-71-5290

◆デマンドタクシー

福祉有償運送の他に、16歳以上の町民を対象とした「デマンドタクシー」があります。

【お問合せ】都市政策課 TEL：0493-72-1221

⑥貸し出し物品



◇車いすの貸し出し

一時的な用途(通院、外出、介護保険貸与までの間など)での車いすの貸し出しを行っています。

【対象者】小川町在住の方

【利用上の注意】貸し出し期間の上限は1ヶ月となっています。

やむを得ず1ヶ月を超えての利用となる場合はご相談ください。自家用としての長期利用はできませんのでご了承ください。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◇介護マークの貸し出し

介護マークとは、認知症や障害のある方の介護中であることを示すものです。介護中であることを周りの人々に理解してもらい、介護者を誤解や偏見から守るものです。

【対象者】要支援・要介護の認定を受けている被保険者(小川町)を介護している方

【お問合せ】健康福祉課 TEL：0493-72-1221

長生き支援課 TEL：0493-74-2323

小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461



⑦介護について学びたい

◇家庭介護教室

家庭での介護について知識を身につけるとともに、介護者同士の交流を図ることを目的とした教室です。

【募集方法】広報等に掲載

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323



⑧認知症について相談・理解したい

◇もの忘れ相談

認知症に関する受診や対応等について認知症サポート医が相談に応じます。

【対象者】もの忘れ相談を必要とする方(認知症で受診している方、介護保険サービスを利用している方は対象とならない場合があります。)

【開催日時】毎月第2木曜日 午後2時～午後4時
※相談1件につき約1時間

【開催場所】小川町総合福祉センター(パトリアおがわ)他

【備考】相談は予約制(電話可)です。予約時に簡単に状況をお聞きします。相談時には職員が同席します。

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323
小川町社会福祉協議会地域包括支援センター
TEL：0493-74-3461



◇認知症初期集中支援チーム

専門職で構成されるチームが自宅を訪問し、認知症に関する情報提供や医療機関の受診、介護保険サービス等の相談に応じます。

【対象者】自宅で生活されている40歳以上の方で以下に該当する方

- ①認知症の診断を受けていない方
- ②継続的な医療を受けていない方
- ③介護保険サービスを利用していない方
- ④認知症の症状が強いため対応に困っている方

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323
小川町社会福祉協議会地域包括支援センター
TEL：0493-74-3461

◇認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について理解し、地域で暮らす人やその家族を温かく見守り、応援する人のことです。小川町に住所のある団体(企業、金融機関、行政区、老人クラブ、サークル等)に講師を派遣します。

【お問合せ】長生き支援課 TEL：0493-74-2323

小川町社会福祉協議会地域包括支援センター

TEL：0493-74-3461



★認知症カフェ

認知症カフェは、認知症やその家族、地域の人など、誰もが気軽に参加できる集いの場です。認知症の人やその家族同士が交流したり、専門職に相談もできます。



◇クローバーカフェ

【内容】認知症や介護の悩みなどがある方が、気軽に集まって悩みを共有したり、交流や情報交換ができる憩いの場です。

【開催日時】毎月第4金曜日 午後2時～午後3時

【料金】参加費無料

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

◇レッドクロスカフェ

【内容】医療専門職（薬剤師、理学療法士、認知症看護認定看護師）が参加し、茶話会等を実施しています。認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰でも気軽に参加できる集いの場です。

【開催日時】開催状況についてはHPをご確認ください。

【お問合せ】小川赤十字病院 TEL：0493-72-2333

◇とよ屋カフェ

【内容】看護師・介護士が参加し、地域の方と認知症についての心配事を毎回お茶とお菓子を用意して、安心して話をできる居場所です。

【開催日時】毎月第3日曜日 午後1時～午後3時

【料金】参加費無料

【備考】開催状況についてはお問合せください。

【お問合せ】ライフタウン愛里 TEL：0493-72-7212

⑨行政区ごとに取り組んでいる福祉事業

●近隣たすけあい活動推進事業

各行政区の状況に合わせて、地域福祉事業を実施しています。

●敬老等事業

各行政区で75歳以上の方を対象に会食会等を実施しています。

●地域福祉委員制度

社協が委嘱するボランティアで、区長や民生委員が行う地域の福祉活動や見守りへの協力をっています。

●地域福祉懇談会

社協職員が地域に出向き、地域を支える方々と一緒に地域の福祉課題や見守りについての話し合いを行います。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会 TEL：0493-74-3461

⑩小川町の福祉を担う団体

◇赤十字奉仕団

赤十字奉仕団とは、明るく住みよい社会を築き上げていくために必要な実際的事業に奉仕することを目的とした団体です。災害時の炊き出し、応急手当の講習会の実施等の活動を行っています。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会

赤十字奉仕団事務局 TEL：0493-74-3461

◇老人クラブ連合会

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする活動を行っています。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会

小川町老人クラブ連合会事務局

TEL：0493-74-3461

⑪小川町の福祉の仕組み

◇地域包括支援センター

高齢者の「介護」や「福祉」に関する総合的な相談窓口です。
(認知症関係、生活の不安、介護保険サービス、虐待の相談、消費者被害、成年後見制度など)ご本人、ご家族、地域の方からの相談も受け付けています。まずはお電話や来所で相談していただき、必要に応じて訪問しています。

【お問合せ】小川町社会福祉協議会地域包括支援センター

TEL : 0493-74-3461

土日祝日、夜間の相談 TEL : 080-9291-1110

◇要援護者等支援ネットワーク会議

援護を要する高齢者及び障害者等が安心して自立した生活を継続できるように関係団体が連携し、支援及び消費者被害防止について情報を共有し検討する会議です。

【お問合せ】長生き支援課 TEL : 0493-74-2323

◇小川町生活支援・介護予防サービス推進協議会

地域の課題解決に向け、すでにある活動やサービスの活性化、新たな地域資源の開発のために、多様なネットワークを活かした話し合いや検討を行う会議です。

【お問合せ】長生き支援課 TEL : 0493-74-2323



みんなで取り組もう！

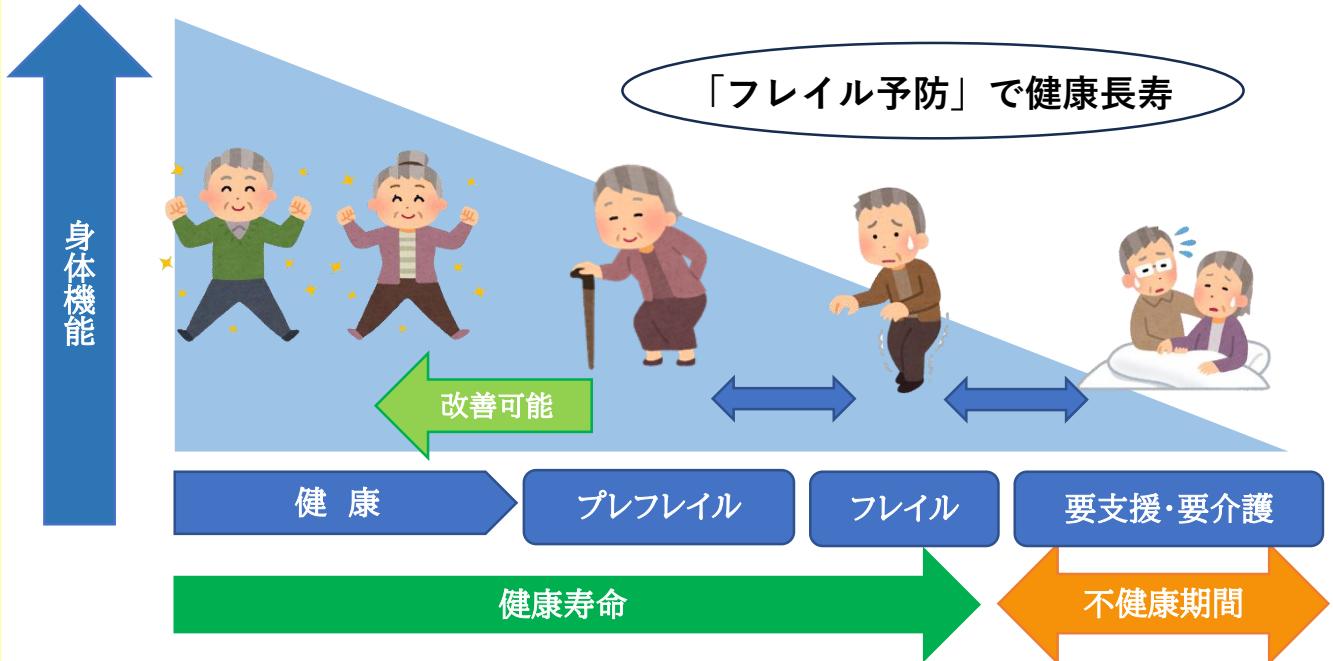
健康長寿編

ポイントは…
『フレイル予防』



①フレイルとは・・・

『フレイル』を聞いたことがありますか?フレイルとは、“虚弱”を意味する英語“Frailty”が語源とされています。加齢により心身が衰えた状態、健康な状態と要介護状態の中間に位置する心身状態のことをいいます。しかし、早めに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。



まずは、ご自分の健康状態をチェックして早めの予防・改善対策をしましょう。
4項目以上に該当する場合 “フレイルの可能性がある” と言われています。

項目	回答
1 1日3食きちんと食べている	いいえ
2 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	はい
3 お茶や汁物等でむせることがある	はい
4 6か月間で2~3Kg以上体重が減った	はい
5 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う	はい
6 この1年間に転んだことがある	はい
7 ウォーキング等の運動を週に1回以上している	いいえ
8 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われている	はい
9 今日が何月何日かわからない時がある	はい
10 週に1回以上は外出している	いいえ
11 普段から家族や友人と付合いがある	いいえ
12 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいる	いいえ

出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

「自治体の健診で使われている『後期高齢者の質問票』はその12項目でフレイルの識別が可能」を基に作成

②お口・オーラルフレイル

1. 最近こんなことありませんか？



出典：一般社団法人 埼玉県歯科医師会「健康長寿のためのオーラルフレイル予防マニュアル」より引用

2. オーラルフレイル度はどのくらい？

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でもむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計点数が3点以上の方は
かかりつけの歯科医院にご相談ください！

合計点	判定
0～2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

出典：東京大学高齢者総合研究所機構 田中友規、飯島勝矢氏(一部改変)

出典：一般社団法人 埼玉県歯科医師会「健康長寿のためのオーラルフレイル予防マニュアル」より引用(一部改変)

3. しっかり噛んでオーラルフレイル予防

大切なことは…

★左右上下の歯でしっかり噛めること!

★お口の中を常にきれいに清掃すること!

しっかり噛めることの効果



出典:一般社団法人 埼玉県歯科医師会「健口長寿で目指そう 健康長寿!」をもとに作成

4. 唾液の働き

- ・消化を助ける
- ・味を感じやすくする
- ・口の汚れを洗い流す
- ・入れ歯の潤滑剤となる
- ・食べ物を飲み込みやすい塊にまとめる
- ・お口の粘膜の乾燥を防ぎ、保護する
- ・細菌の繁殖を抑え、虫歯、歯周病を防ぐ
- ・お口が滑らかに動き発声しやすくなる

歯を失う原因の1位は『歯周病』さらに全身にも影響が…

→脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、関節リウマチ、骨粗鬆症、認知症、
肥満、誤嚥性肺炎



歯を失ったままにしておくと…

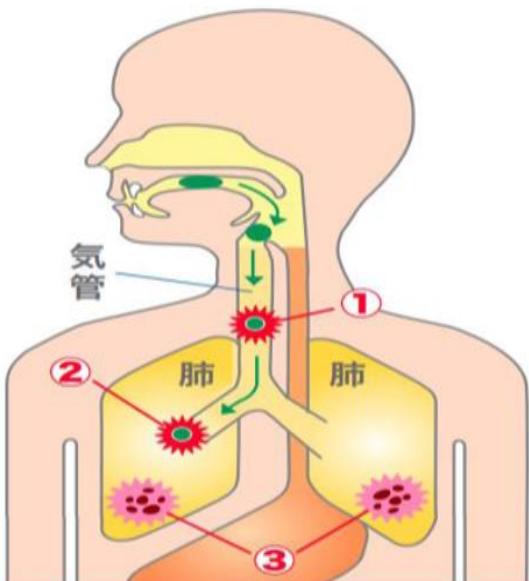
・認知症やうつになりやすくなる

・運動機能が低下する

・腰痛、肩こりの原因にもなる

・誤嚥性肺炎を引き起こす

5. 誤嚥性肺炎とは？



①飲食物を誤嚥する
→嚥下運動がうまくいかない

②誤嚥したものが肺に入る

→細菌を含んだ唾液や食物が気管に流れ込む

③炎症を起こす

→肺の中で細菌が繁殖して炎症を起こす

出典：埼玉県歯科医師会 「誤嚥性肺炎予防のための食事姿勢と口腔健康管理』

＼誤嚥性肺炎を防ぐためのポイント／

①お口の中を清潔に！

☆寝る前の歯磨きは特に念入りに

☆歯科検診を受けて歯周病を予防



②お口の体操を！

☆おしゃべりやカラオケなどでお口の運動を

☆食事の時は背筋を伸ばしてよい姿勢で

☆汁物は慎重に、また食後すぐに寝ない



③抵抗力をつける！

☆低栄養に注意してバランスのよい食生活を

☆適度な運動習慣と質のよい十分な睡眠を



6. お口のケア

お口の健康を保つため、毎日欠かさずお口のケアをしましょう！

- ・毎食後の歯磨き
- ・補助用具の使用
歯間ブラシ、糸ようじ（フロス）、舌ブラシ、洗口剤等
- ・義歯のお手入れ



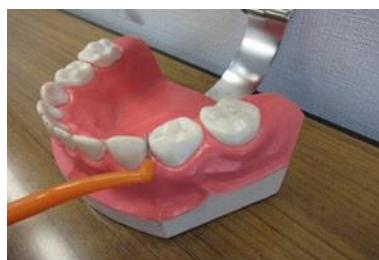
〈歯ブラシは歯と歯ぐきの境目を磨くのがポイント〉



ポイント!
毛先を45度に

*一日一回は10~15分かけて丁寧に歯みがきを！

〈補助用具を上手に使って、むし歯、歯周病等を予防しましょう〉



糸ようじ

歯間ブラシが入らない歯と歯の間の汚れを落としましょう。

歯間ブラシ

歯ブラシだけでは取り切れない歯と歯の間の根元の汚れを落としましょう。

舌ブラシ

舌苔も1日1回、舌ブラシできれいにしましょう。舌苔にも菌が…

〈入れ歯のお手入れは毎食後行いましょう。夜は外して洗浄液で〉



流水で洗った後、夜間は外して、水と洗浄剤を入れた容器の中へ入れましょう。



毎食後、流水で洗い流しましょう

7. 口腔体操をしましょう

- ・あいうべ体操
- ・パタカラ体操
- ・唾液腺マッサージ
- ・歌をうたう
- ・音読（読書、新聞等）
- ・おしゃべり（地区の集まり（サロン等）に参加しましょう）



おしゃべり、音読も
お口の体操です！



〈ブクブク&ガラガラうがい〉

唇と頬と喉の体操になります！



唇をしっかり閉じて頬全
体をふくらまし、ブクブク
うがいを30秒くらいしま
しょう。



ブクブクうがい

食べこぼしの予防改善や、
頬の動きがよくなります！

ガラガラうがい

喉の奥をふさぐことで、
のど筋が鍛えられ、誤嚥
予防になります。

〈パタカラ体操〉

お口周りの筋力と飲み込む力を鍛えます！



「パ」「パ」「パ」

唇をしっかり閉じ
てはっきりと「パ」
と発音する



「タ」「タ」「タ」

舌を上あごにしつ
かりつけて「タ」
と発音する



「カ」「カ」「カ」

喉の奥に力を入
れて「カ」と発音
する



「ラ」「ラ」「ラ」

舌先をまるめ上
前歯裏につけて
「ラ」と発音する

〈唾液腺マッサージ〉

唾液が多いと食べ物がまとまり、飲み込みやすくなります！



①耳下腺マッサージ

頬を包み込むように手のひらをあて、後から前へ回し
ましょう



②頸下腺マッサージ

親指をあごの内側にあて
耳下から頸下まで押しま
しょう



③舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ
頸下から「ぐっ」と押しま
しょう

出典：Copyright2006 歯楽歯楽クラブ All Rights Reserved. (原作：木村重子、絵：松村暁、編集：古山裕美) より改定作成
出典：埼玉県歯科衛生士会（北部支部）より引用（一部改変）

8. 歯科健診を受けましょう

自覚症状がなくても、虫歯や歯周病が進行していることがあります。お口の健康を保つために、かかりつけ医を持ち、年に2回程度定期的に歯科健診を受けましょう。



- ・クリーニング（歯石除去・ブラッシング指導）
- ・むし歯、歯周病チェック
- ・咬合チェック
- ・義歯調整

9. 在宅歯科医療推進窓口地域拠点・支援窓口

療養中の方で、歯やお口のお悩みがある方は、
お住まいの地域拠点・支援窓口に電話でご相談ください。



比企郡市地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点
TEL:080-8443-8020
(月曜～金曜日/10:00～15:00)
祝日・年末年始を除く)

③食生活と栄養

1. 体格指数「BMI」をチェックしてみましょう！

まずは自分の体格を知ることも大切です。「やせ」なのか「肥満」傾向なのか？下記の計算式に体重と身長をいれることで、ご自身のBMIを把握することができます。



体重(kg)	÷	身長(m)	÷	身長(m)	=	BMI

例) 身長150cm、体重50kgの場合

$50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22.2$ BMIは22.2となります。

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」参照

2. 3食しっかり食べてフレイルを予防しよう！

必要なエネルギーをとり、低体重に注意しましょう！

高齢者（65歳以上）はこれだけ必要です。

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー※1	65歳以上 2050~2400kcal 75歳以上 1800~2100kcal	65歳以上 1550~1850kcal 75歳以上 1400~1650kcal
たんぱく質※2	60g	50g

※1 推定エネルギー必要量の身体レベルI(低い)～II(普通)

※2 推奨量

低い	普通	高い
1日中ほとんど座っている 	座って過ごす時間が多いため、立ち仕事、通勤、買い物、家事、軽いスポーツなどを行う 	移動や立って行う仕事をしている。スポーツなど活発な運動習慣がある 

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より引用 一部改変

出典：国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室第2版」2020.P15より 一部改変

3.バランス良く食べましょう！

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ、色々な食品を食べることが大切になります。

主食(炭水化物)

1食量

両手で作ったお茶碗に入るくらい



パン



ごはん



うどん

油脂類(油類・バター・マヨネーズなど)

1日量

親指と人差し指で
OKサインの大きさ
(大さじ1杯程度)



主菜(たんぱく質)



魚



肉

1日量
・魚類
・卵
・牛乳

・肉類
・大豆製品
1杯



たまご



豆腐



牛乳

果物(ビタミン・ミネラル)

1日量
(いずれか)
片手にのる
くらい、
または握り
拳の大きさ



キウイ



柿



バナナ



いちご

副菜(ビタミン・ミネラル)

1日量(350g)
両手に3杯のるくらい

- ・緑黄色野菜
- ・淡色野菜
- ・海藻類
- ・きのこ類など



手ばかりで食品の
目安量が確認できま
す。フレイル予防には
多くの食品(栄養素)
を摂る事が大切です。



【栄養素と役割】

主食の役割:ご飯やパン、麺などの穀物



栄養素:炭水化物
役割:エネルギーになる

主菜の役割:肉や魚、卵、大豆製品などを使ったおかず



栄養素:たんぱく質、脂質など
役割:体をつくるもととなる

副菜の役割:野菜やきのこ、海藻などをを使ったおかず



栄養素:ビタミン、ミネラル、食物繊維
役割:からだの調子を整える

★1日に必要なたんぱく質量は…

筋肉は、食事から摂った栄養素(たんぱく質)や運動の刺激などによってつくられますが、加齢とともにつくられにくくなります。そのため、十分なたんぱく質を摂ることが必要です。

毎食、何かしらのたんぱく質を摂るように心がけましょう。

注)食事制限(たんぱく質やカリウム制限など)がある人は主治医の指示に従ってください。

簡単！おすすめ献立

サケと野菜のレンジ蒸し

エネルギー	100kcal	炭水化物	4.6g
たんぱく質	15.0g	食塩	1.2g



<材料 2人分>

甘塩サケ 2切れ
きゅべつ 葉2枚(ざく切り)
しめじ 1/2袋(根を切りほぐす)

<作り方>

- ①皿にキヤベツとしめじを広げる。
- ②①にサケをのせてふんわりラップをかける。
- ③レンジ(500W)で4~5分加熱する。
★サケの塩味で野菜も一緒に食べる。
★他の魚や味付け肉でも美味しい。

厚揚げの豚肉巻き

エネルギー	241kcal	炭水化物	11.8g
たんぱく質	14.2g	食塩	1.4g



<材料 2人分>

厚揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	4枚	料理酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1	A みりん	大さじ1
トマト	1/4個	砂糖	大さじ1/2
ブロッコリー	40 g		

<作り方>

- ①キッチンペーパーで厚揚げの油を拭き取り、縦長4等分に切る。
- ②豚肉を広げ、厚揚げをしっかりと巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンで②を両面に焼き色がつくまで焼く。
→ 肉の巻き終わりを下にして焼くと剥がれにくい。
- ④Aを混ぜ合わせて③に加え、煮からめる。

「ちょい足し」でたんぱく質アップ！

ひじきの煮物



豆腐



ポテトサラダ



ゆで卵



お総菜を活用！
ひじき+豆腐で
白和えの完成！

筋肉を育てるために必要な
たんぱく質の目安量
肉：1食に60 g～80 g程度
魚：1食に1切れ
(60 g～80 g)程度
その他：大豆・大豆製品、
卵、牛乳・乳製品

“これだけを食べていれば健康に長生きできる”

そんな完璧な食材はありません！

できるだけたくさんの食品を食べるよう心がけましょう。

32ページ「さあにぎやか(に)いただく」が合言葉です。

1日に7種類以上の食品を摂るように工夫してみましょう！

★不足しがちなカルシウム、ビタミンD、ビタミンKもしっかり摂りましょう！

高齢期は骨密度の低下や筋肉が衰えやすく、転倒や骨折をしやすくなります。

ビタミンD、Kはカルシウムの吸収を助けたり、筋肉の合成にも関わる栄養素になるので積極的に摂りましょう。

また、日光浴をすると皮膚でビタミンDが作られます。

1日20分程度の散歩や日向ぼっこをおすすめします。



カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、干しえび、ひじき、油揚げ
しらす干し、ししゃも



ビタミンDを多く含む食品

しらす干し、きくらげ
いわし、さけ、さんま
いくら、干し椎茸、うなぎ



ビタミンKを多く含む食品

ブロッコリー、青じそ
モロヘイヤ、ほうれん草
納豆、パセリ、ひじき



4. 減塩で健康寿命を延ばしましょう

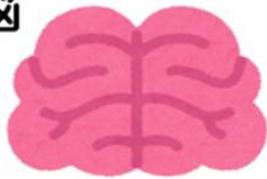
小川町では高血圧の方が多くいます。

すでに高血圧の方も、そうでない方も減塩に取り組むことは大切です。



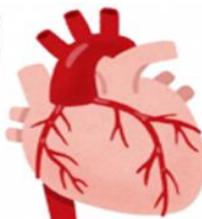
① 高血圧の影響を受けやすい臓器

脳



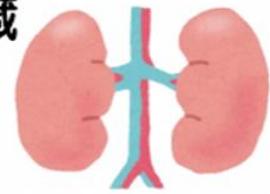
- ▶ 脳出血
- ▶ 脳梗塞

心臓



- ▶ 心筋梗塞
- ▶ 狹心症

腎臓



- ▶ 腎硬化症
- ⇒ 腎不全

高血圧は大切な血管や臓器に悪影響を及ぼします。

② 健康のための食塩摂取量の目安

◇ 男性 7.5g未満 ◇ 女性 6.5g未満 ◇ 高血圧の人 6.0g未満

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

③ 食べ方や調理法を工夫して食塩摂取量を減らしましょう

食べ方の工夫

- ・漬物や佃煮、塩辛など食塩量の多いものは回数を減らす
- ・味噌汁は1日1杯具だくさんで
- ・麺類の汁は飲み干さない
- ・醤油やソースは「かける」よりも『つける』
- ・野菜や果物などカリウムを多く含む食品を食べる

※カリウム制限のある方は、主治医の指示に従ってください

調理の工夫

- ・減塩調味料を使う
- ・昆布やかつお節、煮干しなどでだしをとる
- ・1品だけ塩味を効かせてあとは薄味に
- ・香味野菜やレモンなどの香りを生かす
- ・唐辛子、わさび、カレー粉などを効かせる



5. 栄養成分表示の「食品相当量」を確認しましょう

【表示例（牛乳）】

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
熱量	140kcal
たんぱく質	7g
脂質	8g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがあります。

【表示例】 ナトリウム 85mg
(食塩相当量 0.2g)

(参考・食塩相当量の計算式)
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。



©2017日本高血圧学会

出典：消費者庁ウェブサイト
栄養成分表示より引用

★1日3食、いろいろな食品を食べましょう！

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

き かな		か いそう	
あ ぶら		い も	
に く		た まご	
ぎ ゆうにゅう		だ いず	
や さい		く だもの	

※「さあにぎやか（に）いただく」は口コモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です

1日7種類以上の食品摂取が目標です！

1日のうち「1回でも食べた」食品に○をつけましょう

月日	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	合計
記入例	○	○	○	○	○		○		○		7
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

④健康な身体と運動

1.気になるポイントを詳しくチェック

「ロコモティブシンドローム」=ロコモとは

運動器の障害のために移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称です。

※運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。

こんな状態は要注意！ チェックしよう 7つのロコチェック



片足立ちで靴下
がはけない



家中でつまずいたり
すべったりする



階段を上ぐるのに
手すりが必要である



家のやや重い仕事が困難
である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）



2kg程度の買い物をして持ち
帰るのが困難である（1リット
ルの牛乳パック2個程度）



15分くらい続けて歩くこと
ができない



横断歩道を青信号で
渡り切れない

出典：日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトロコモオンライン

→7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。

ひとつでも当てはまる方は…次の 2. 筋肉量・筋力レベルセルフチェックをしてみましょう！

2.筋肉量・筋力レベルセルフチェック『指輪つかテスト』



両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足ではない方のふくらはぎの
一番太い部分を力を入れず
に軽く囲んでみましょう。



※「指輪つかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯嶋勝矢、田中友規ら
(Tanaka-T, Iijima-K, et al GGI 2018)

◎開眼片足立ちテスト

【方法】

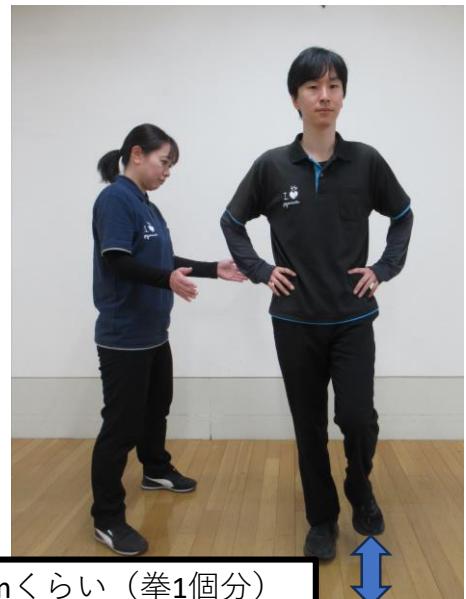
両手を腰に当てて片足を5センチ程度上げます。

【判定】

左右どちらかが8秒未満であれば、足の筋肉が弱ってきてている可能性があります。

※転倒に注意しておこなってください。

※サロン等で行う場合、2人1組で行ってください。



◎5回立ち上がりテスト

【方法】

足を肩幅に開き、椅子から落ちない程度に浅めに座ります。

胸の前で腕を組んで立ち座りを5回繰り返します。

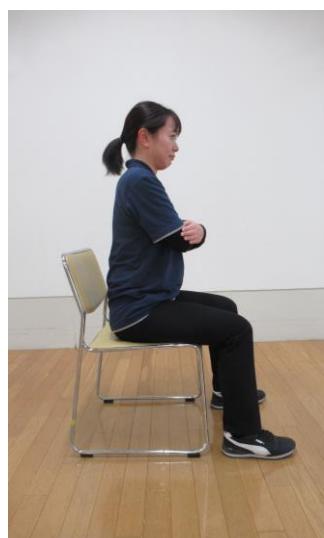
(①～③の姿勢を5回繰り返します)

【判定】

5回立ち座りに12秒以上かかる場合は、足の筋力が弱くなっている可能性があります。

正面

横



①

②

③

3.やってみよう!「生活に取り入れられる運動」

◎スロースクワット

【効果】

椅子や便座からの立ち上がりが楽になる。

【方法】

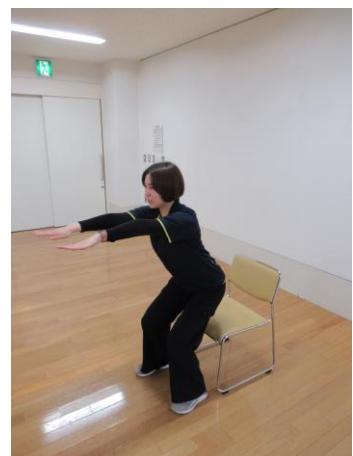
1、両足を肩幅くらいに広げて立ち、両手をまっすぐ体の前に伸ばす。

中腰になり、両足のつま先を外側にそれぞれ30度くらい開く。

2、椅子に腰をかけるイメージでお尻をやや後ろにひきながら、ゆっくりと4秒ほどかけて、膝が90度になるまで腰をおろす。

3、息を吐きながら、ゆっくり4秒ほどかけて膝を伸ばし立ち上がる。

この時、膝を完全に伸ばし切らない段階で2~3の動作を繰り返す。



【回数】

8回 1日3セット

◎かかとあげ

【効果】

ふくらはぎは第二の心臓、むくみや冷えに効く。

【方法】

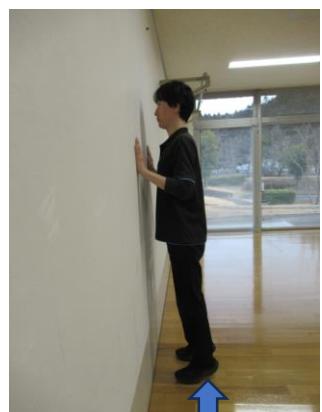
1、壁と平行になるように、壁から30cmほどの位置に立つ。…写真①

2、両足のかかとをゆっくり上げて、2秒ほど保ってから下げる。…写真②
これを繰り返す。

①



②



【回数】

30回 1日3セット

壁から30cm程度

◎足の水平運動

【効果】

足全体に力がつき、腰痛予防になる。

【回数】

左右5回ずつ 1日3セット

【方法】

- 1、「1・2・3・4」で膝をまっすぐ伸ばす。…写真①
- 2、「5・6・7・8」で足を外側に開きます。…写真②
- 3、「1・2・3・4」で足を内側に戻し、…写真③
- 4、「5・6・7・8」で膝を曲げていきます。…写真④

①

②

③

④



◎足の付け根の筋力強化

【効果】

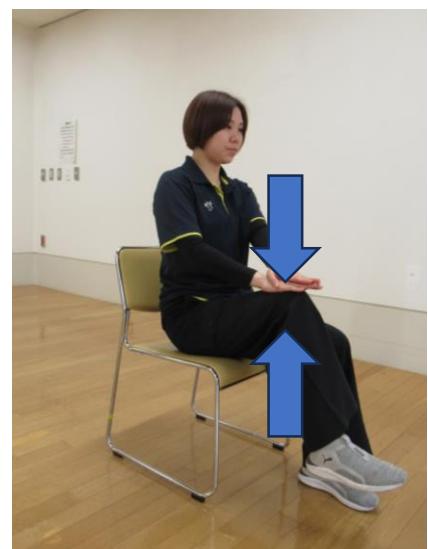
足が上がりやすくなる。転びにくくなる。

【方法】

片側の太ももを上げ、上から両手で抑えるよう
に力を入れます。(膝の位置は変えずに行います。)

【回数】

6秒×5回(左右) 1日3セット



「いきいき百歳体操」に参加してみませんか！

「いきいき百歳体操」は週1回地区に集まり、サポーターを中心に行う「筋力アップ」体操です。「もう年だから」そんなことはありません！筋力はいくつになっても向上します。

掛け声や歌を歌いながら体操をすることで、認知症予防や筋力アップによる転倒・骨折予防に効果があるといわれています。また参加者同士のおしゃべりも楽しみのひとつとなっています。



興味を持った方が気軽に参加しやすいように「けんこう体操」や「リ・ボーン体操」、「元気アップ体操」といったネーミングにして取り組んでいる地区もあります！

【いきいき百歳体操 内容】

1.準備体操(ストレッチ 6種類)

深呼吸、肩と脇腹伸ばし、体幹ひねり、前曲げ後ろ曲げ、膝うら伸ばしと胸広げ、深呼吸

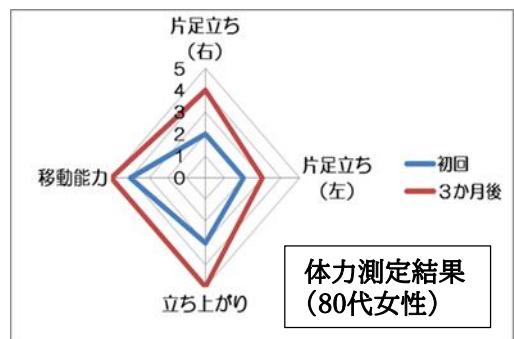


2.いきいき百歳体操

重り入りのバンドを手首、足首に順につけて、足腰、肩、腕の筋肉を鍛える6種類の体操を行います。
(オリジナルの音楽を作り実施している地区もあります)

3.整理体操

脳トレやストレッチ、ラジオ体操、ぴっかり千両体操等
(地区で工夫して行っています)



※理学療法士による体力測定も行い、測定結果をフィードバックしています。
また、医療専門職による「フレイル予防」についての講話等も行っています。



小川町

【実施会場一覧】

令和7年2月作成

	地 区	場 所	開催曜日	開催時間
小川地区	相生町	相生町公会堂	金	10:00~11:30
	青下見田・畠ヶ中	青一公会堂	土	13:30~15:00
	池田	池田区民センター	木	9:00~10:30
		とよ屋	月	14:00~15:00
	大関町	大関町会館	金	10:00~11:30
	大塚二区	大塚コミュニティセンター	土	9:00~10:30
	角山上	角山上区集落農業センター	水	10:00~11:30
	角山中	角山中区集会所	金	10:00~11:30
	春日町	町立図書館	木又は金	10:00~12:00
	下小川一区	下小川公会堂	木	10:00~11:30
	下里四区	下里四区区民センター	木	9:30~11:00
	神明町	神明町集会所	第1・3月	10:00~11:30
大河地区	ダイアパレス	ダイアパレス	水又は土	10:30~12:00
	錦町	錦町会館	月	13:30~15:00
	青上	青上集落センター	火	13:30~15:00
	飯田	飯田集落センター	月	10:00~11:30
	腰一	大河公民館	木	10:00~11:30
	腰二	腰二会館	月	9:30~11:00
		談話室 おかもと	金	10:00~11:30
	腰中	腰中集落農業センター	木	13:30~14:30
古寺	古寺	古寺公会堂	月	10:00~11:30
	増尾	増尾公会堂	月	10:00~11:30

お問合せ先 長生き支援課 TEL：0493-74-2323 FAX：0493-74-2343

【実施会場一覧】

令和7年2月作成

	地区	場所	開催曜日	開催時間	
竹沢地区	笠原	笠原諏訪会館	木	9:30~11:00	
	上勝呂	上勝呂会館	金	10:00~11:30	
	木部	木部区民センター	月	10:00~11:30	
	竹沢	竹沢公民館	木	13:30~15:00	
	原川	原川集落センター	月	10:00~11:30	
	深田	深田区民センター	第1・3土	10:00~11:30	
	鞠負	鞠負区民センター	月・金	9:00~10:00	
八和田地区	上横田一・二	八和田公民館	火	10:00~11:30	
	後伊	後伊集落センター	水	10:00~11:30	
	下横田	下横田区民センター	水	9:30~11:00	
	中爪	中爪グリーンヒル自治会館	第2・4月	10:00~12:00	
	高見	高見ふるさと会館	月	9:30~10:30	
	前高谷	前高谷区民センター	水	10:00~11:30	
みどりが丘地区	みどりが丘1~5丁目	みどりが丘自治会館	木	10:00~11:30	
東小川地区	東小川1~4丁目	東小川自治会館	月	9:20~10:50	
	東小川5~6丁目		金	9:20~10:50	
			第2金のみ	13:20~14:45	

お問合せ先 長生き支援課 TEL：0493-74-2323 FAX：0493-74-2343

⑤認知機能

1. 気になるポイントをチェック!

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見、早期対応が大切です。また、予防の助けにもつながるでしょう。

「あれ?なんだか変だな?」と思ったらまずチェックシートの質問をチェックしてみましょう!

このチェックシートは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自身やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

認知症は早期発見がより重要です。気になったらまずはチェックをしましょう。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前を思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	点		

【結果】

0~8点	正常	物忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスの場合もあります。8点近かったら、気分の違う時に再チェックしてみましょう。
9~13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14~20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。

出典：大友式認知症予測テスト 公益財団法人認知症予防財団HPより

2.「加齢によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」の違い

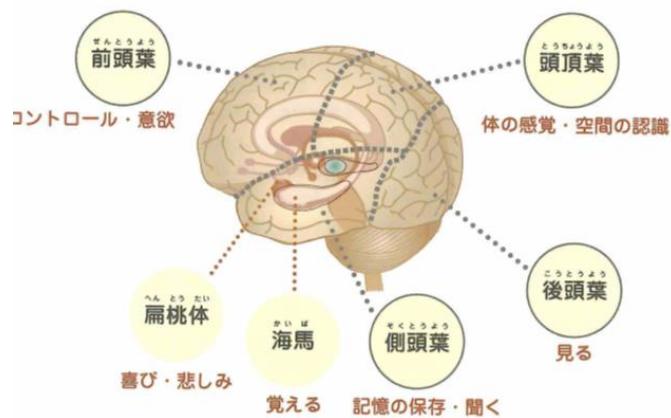
加齢によるもの忘れ	認知症による記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したことの全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人気が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたことじたいを忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したことじたいを忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

出典：認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」より

3.やってみよう！どこでもできる認知症予防運動

◆二重課題（デュアルタスク）

- ・2つのことを同時にを行うデュアルタスク（複数作業の同時処理）は、前頭葉を活性化させやすい



前頭葉とは…

脳の司令塔ともいわれており、運動を行う機能と思考を司る脳の最高中枢。前頭葉が損傷を受けて血流不足で働きが悪くなると、状況判断能力が低下。そのため、前頭葉を活性化させるデュアルタスクは重要。

出典：認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」より引用

◎大脳は、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の4つのブロックに分かれて、それぞれ異なった機能を分担しています。

おすすめは…コグニサイズ

- ・体を動かしながら頭も使う高齢者向けのエクササイズ
- ・認知症の発症を遅延させ、健康促進を目的にしたもの

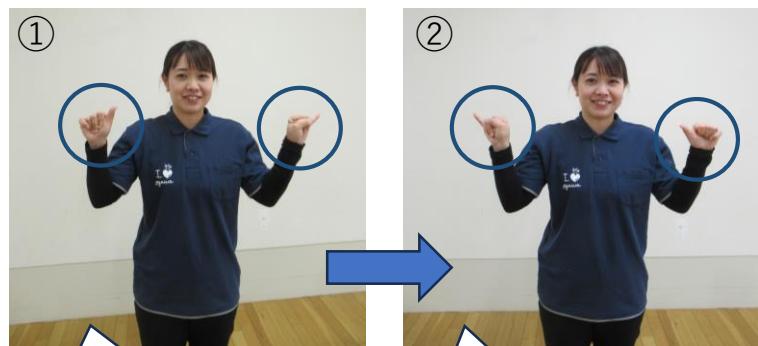
POINT

- ①息が少し上がる程度のペース
- ②頭で迷ってしても、体は動かし続ける
- ③1日30分を、週3回行うこと

◆ひとりでできるコグニサイズ

◎「もしもししカメよ」を 歌いながら指体操

- 1、グーの状態から、右手は親指、左手は小指を立てる…写真①
- 2、右手は親指を折って小指を立てる…写真②
- 3、左手は小指を折って親指を立てる…写真③
- 4、これを「もしもししカメよ～カメさんよ～」を歌いながら交互に繰り返す
- 5、慣れてきたらスピードアップ!

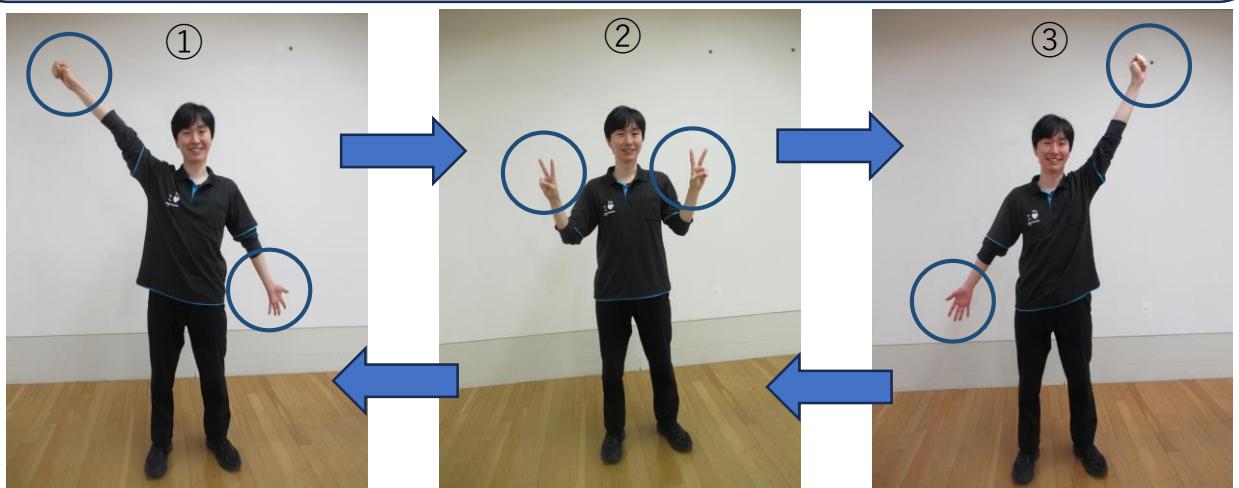


♪もしもししカメよ～

♪カメさんよ～

◎両手を使い、グー・チョキ・パー

- 1、左手を上にあげてグーに、右手は下にさげてパーにする…写真①
- 2、両手を肩の高さに持ってきてチョキにする…写真②
- 3、右手を上にあげてグーに、左手は下にさげてパーにする…写真③
- 4、これを1→2→3→2→1の順に、グー・チョキ・パーの掛け声をかけながら繰り返す
- 5、慣れてきたらスピードアップ!



◆仲間と一緒にコグニサイズ

◎みんなでじゃんけん

- 1、1人が声掛け役を行い、後出しじゃんけんをします
- 2、声掛け役に勝つ、負けるなどランダムに色々やってみましょう
- 3、慣れてきたら、右手は勝つ、左手は負けるといったように両手を使ってやってみましょう



みんなで笑いながら行なうことでさらに脳の血流アップ! 前頭葉が活性化します!

「いきいきスマイルらいふ」作成部会

大谷 周平	小川町社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）
田嶋 茜	小川町社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）
西 嘉子	埼玉県歯科衛生士会北部支部 歯科衛生士
山崎 良法	埼玉県栄養士会 管理栄養士
青木 志加子	特定非営利活動法人 オレンジステーション 管理栄養士
矢吹 理子	株式会社RC 理学療法士

企画・発行・制作

小川町社会福祉協議会
〒355-0327 埼玉県比企郡小川町腰越618
電話:0493-74-3461

小川町
〒355-0328 埼玉県比企郡小川町大塚55
市民課、健康福祉課 電話:0493-72-1221
〒355-0327 埼玉県比企郡小川町腰越618
長生き支援課 電話:0493-74-2323

小川町生活支援・介護予防サービス推進協議会
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業



この冊子に関するご質問
☎0493-74-3461
(小川町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター)

お問合せ・相談窓口一覧

■高齢者の生活・介護保険サービスに関すること

名称	電話番号	住所
小川町社会福祉協議会 地域包括支援センター	0493-74-3461 (土日祝、夜間 080-9291-1110)	小川町腰越618 パトリアおがわ2階

■生活の困りごとに関すること

名称	電話番号	住所
アスポート相談支援 センター埼玉西部	0493-81-3148	小川町腰越618 パトリアおがわ2階

■介護保険の申請、高齢者福祉に関すること

名称	電話番号	住所
長生き支援課	0493-74-2323	小川町腰越618 パトリアおがわ1階

■国民年金、国民健康保険、後期高齢者医療に関すること

名称	電話番号	住所
町民課	0493-72-1221	小川町大塚55

■予防接種、特定健診、障害福祉に関すること

名称	電話番号	住所
健康福祉課	0493-72-1221	小川町大塚55

■防災・防犯、交通安全に関すること

名称	電話番号	住所
防災地域支援課	0493-72-1221	小川町大塚55

■消費者トラブルに関すること

名称	電話番号	住所
消費者生活センター	0493-72-1221	小川町大塚55