

令和7年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議

第2回 はつらつ高齢者部会

日時：令和7年11月19日（水）

午前10時～正午

場所：足立区役所1204会議室

次 第

1 開 会

2 協議事項

- （1）令和8年度「はつらつ教室」の新カリキュラム案について
- （2）令和8年度「みんなで元気アップ教室」の変更案について

3 報告事項

- （1）「ぱく増し てぬぐい体操」動画の活用について
- （2）「ぱく増し レシピ」動画の作成及び活用について
- （3）「あだち脳活ラボ」の動画配信機能の拡充について
- （4）令和7年度「ぱく増し月間」（2月）の取組み案について
- （5）生活支援の創出状況に関するアンケート調査結果について

4 そ の 他

今後のはつらつ高齢者部会の日程について（案）

第3回：令和8年2月9日（月） 午後2時～午後4時

※ 会場は足立区役所南館12階 1204会議室

5 閉 会

令和7年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議

はつらつ高齢者部会 委員名簿

令和7年11月5日現在

※ 敬称略、順不同

番号	役職	氏 名	フリガナ	選出団体名	所属における役職 等	出欠
1	部会長	酒井 雅男	サカイ マサオ	銀座ヒラソル法律事務所	弁護士	出
2	副部会長	山中 崇	ヤマナカ タカシ	東京大学医学部附属病院老年病科	特任研究員	欠
3	委員	賀川 幸英	カガワ ユキヒデ	足立区医師会	副会長	欠
4	委員	佐藤 浩史	サトウ ヒロフミ	東京都足立区歯科医師会	常務理事	欠
5	委員	廣島 高志	ヒロシマ タカシ	足立区介護サービス事業者連絡協議会	通所部会部会長	出
6	委員	小浦 梓	コウラ アズサ	東京都栄養士会足立支部	副支部長	出
7	委員	山ノ内 聖一	ヤマノウチ セイイチ	あだちPOSネットワーク	世話人	出
8	委員	内山 清	ウチヤマ キヨシ	足立区シルバー人材センター	理事	出
9	委員	堀 崇樹	ホリ タカキ	足立区社会福祉協議会基幹地域包括支援センター	東部課長	出

令和7年度 地域包括ケアシステム推進会議
第2回 はつらつ高齢者部会

令和7年11月19日

件名	令和8年度「はつらつ教室」の新カリキュラム案について
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内容	<p>令和8年度「はつらつ教室（室内型）」の新カリキュラム案について、以下のとおり報告する。</p> <p>1 はつらつ教室の概要</p> <p>(1) 目的</p> <p>地域の高齢者が主体的かつ継続的にフレイル予防に取り組めるよう、具体的な知識や方法を学ぶことで、実践への意欲を高め、日々の行動変容を促していく。</p> <p>(2) 課題</p> <p>ア 連続開催型のためリピーターが多い（実践の場となってしまう）。</p> <p>イ 各施設において類似事業が併存している。</p> <p>ウ 実践の場となる他事業への案内が不十分である。</p> <p>2 新カリキュラム案</p> <p>別紙1のとおり</p> <p>(1) 回数</p> <p>全32回/年（予定）</p> <p>(2) 会場</p> <p>ア 地域学習センター（14か所）</p> <p>イ 総合スポーツセンター</p> <p>ウ 勤労福祉会館</p> <p>(3) 目標定員</p> <p>1,000人</p> <p>3 従来のリピーター参加者がフレイル予防活動を継続する場について</p> <p>受け皿となる事業の在り方については、各施設で開催している類似事業への移行も含めて庁内関係所管と方針を協議中。</p> <p>4 今後の方針</p> <p>新しいカリキュラムの詳細や運営方法について、引き続き関係所管と協議を進めていく。</p> <p>また、実施方針決定後には現参加者への周知に取り組んでいく。</p>

方針 フレイル予防の「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3本柱をテーマに、各分野の専門職の実演を交えた講座とする。

		00:00	00:40	01:10	01:15	02:00
		栄養講座（40分間）		口腔講座（30分間）	休憩	運動講座（45分間）
時間配分 						

令和 7 年度 地域包括ケアシステム推進会議
第 2 回 はつらつ高齢者部会

令和 7 年 1 1 月 1 9 日

件 名	令和 8 年度「みんなで元気アップ教室」の変更案について
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内 容	<p>令和 8 年度「みんなで元気アップ教室」の変更案について、以下のとおり報告する。</p> <p>1 「みんなで元気アップ教室」の目的と課題</p> <p>(1) 目的 フレイル予防の知識を学びながら、グループワーク等を通じて参加者同士の親睦を深め、新たな自主グループを創出する。</p> <p>(2) 課題 現在はウォーキングの自主グループ創出に特化したカリキュラムとなっており、年々参加者は減少傾向である。参加のきっかけを広げるため、ウォーキングに特化しない、多様な自主グループを創出する事業に見直していく必要がある。</p> <p>2 4 つの変更内容（案）</p> <p>(1) 「元気アップサポーター養成研修」との統合 「元気アップサポーター養成研修(地域における生活支援の担い手養成研修)」のカリキュラムの一部を組み込み、地域の担い手として社会参加をしていくことの重要性を学ぶ教室とする。</p> <p>(2) 「やってみようかな」から始まる趣味づくりを支援 様々な趣味に通じる体験をすることで、自分の好きなことや取り組みたいことを発見してもらい、仲間と一緒に継続的なグループ活動につなげていく。</p> <p>ア 主な体験内容（3～4 種を選定予定）</p> <p>(ア) コーヒーの淹れ方 (イ) 陶芸（コーヒーカップや小皿づくり） (ウ) 絵手紙 (エ) カメラ（公園での撮影体験） (オ) スマートフォン教室 (カ) 吹き矢（スポーツ吹き矢・ダーツ等） (キ) 歌い方（カラオケ） (ク) 絵本の読み聞かせ</p> <p>イ 特徴</p> <p>(ア) 趣味をベースとしたグループであるため、自主性や継続性が高いグループの創出が期待できる。</p> <p>(イ) グループの活動内容は、複数をかけ合わせたり、参加者が元々持ってい</p>

た得意なことを組み込んだりと自由度を高め、多様なグループの創出を促していく。

- (3) 年間スケジュールを見直し、丁寧なフォロー期間を確保
開催回数・時間

	変更前	変更後
開催数	年 2 期 (1 期 1 0 回)	年 1 期※ (1 2 回)
時間/回	9 0 分間	1 2 0 分間

※ 従来の後期の期間は、教室を卒業した自主グループが日々の活動で抱える課題に対して、講師が個別に面談等のフォローを実施する期間とする。

- (4) オリジナルグッズの導入

受講中に使用する体操の道具（案：ぱく増しの手ぬぐい・セラバンド等自主グループ化した後にも活用できるもの）を参加特典として配付することで、高齢者の参加意欲を後押しする。

3 年間の創出見込みグループ

5 0 グループ（予定）


各会場（全 2 5 か所）で 2 つ以上のグループ創出をめざし、従来の創出数のペースを維持する。

4 今後の方針

引き続き、高齢者関係団体や地域包括支援センター等の意見も参考に、カリキュラムの詳細や自主グループ創出後のフォロー体制について検討していく。


令和7年度 地域包括ケアシステム推進会議
第2回 はつらつ高齢者部会

令和7年11月19日

件 名	「ぱく増し てぬぐい体操」動画の活用について
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内 容	<p>てぬぐい体操の動画が完成したので、今後の活用方法等を報告する。</p> <p>1 目的 フレイル予防には、栄養「ぱく増し」と運動を合わせて行うことが効果的である。この度、「てぬぐい体操」の解説付き動画が完成したので動画を活用し、運動の効果をより多くの区民に周知する。</p> <p>2 内容 (1) あだちPOS※¹ネットワークの協力のもと、リーフレットに掲載している5種類の体操の解説付き動画を作成 (2) 高齢者が通いの場や自宅等で活用できるよう、「分かりやすさ」を重視した動画 ※1 POSとは、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）の略</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>【手ぬぐい体操動画 QR】</p> <p>3 活用方法 (1) 動画 de あだちで配信（配信済） (2) あだち脳活ラボに「足立区オリジナル動画」として格納する。 (3) ホウカツの実態把握訪問時にてぬぐいと一緒に、動画の2次元コードのついた「てぬぐい体操」のリーフレットを配布する（資料参照）。 (4) 住区センターの運動講座及び介護予防事業等で活用する。 (5) てぬぐい体操のリーフレットのほか、さまざまなリーフレットに、てぬぐい体操動画にリンクする二次元コードを付け周知する。 (6) LINE、Aメール等で配信する。</p> <p>4 今後の方針 住区センターの運動講座のほか、ふれあいサロン等の通いの場でもてぬぐい体操を活用していく。</p>

令和7年度 地域包括ケアシステム推進会議
第2回 はつらつ高齢者部会

令和7年11月19日

件 名	「ぱく増し レシピ」動画の作成及び活用について
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内 容	<p>第1回はつらつ高齢者部会でご提案いただいた「レシピ動画」の活用について以下のとおり進捗状況を報告する。</p> <p>1 目的 レシピをSNSで配信すると文字が多くなり、また普段料理をしない方にとっては作り方のイメージが湧きづらい等の課題がある。そこで、レシピを動画にすることで区民に分かりやすく紹介し、ぱく増しの実践を促す。</p> <p>2 レシピのコンセプト ① 安価なレシピ ② 普段料理しない方にも作ってもらえるような簡単なレシピ ③ 「これ1品でぱく増し&栄養バランス◎」「プラス1品でぱく増し」「ぱく増しおやつ」などのカテゴリーを作って紹介</p> <p>3 活用方法 (1) あだち脳活ラボで配信 令和7年10月以降、定期配信（月1回程度）を開始 ア 初回配信 令和7年10月29日「小松菜なっとう汁」 イ 配信方法 LINEのメッセージで、レシピのテキストと動画（視聴リンク）を配信する。</p> <div style="text-align: right;">  <p>【小松菜なっとう汁動画 QR】</p> </div> <p>(2) 動画 de あだちで配信 年間6回配信予定（既に3回配信済み） (3) LINE、Aメール等で配信 「おすすめレシピ」の中で定期的に配信（年4回配信予定）</p> <p>4 今後の方針 地域で活動している団体や関係機関等で作成したレシピ動画を紹介するなど多様なコンテンツを配信していく。</p>

令和7年度 地域包括ケアシステム推進会議
第2回 はつらつ高齢者部会

令和7年11月19日

件 名	「あだち脳活ラボ」の動画配信機能の拡充について
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内 容	<p>第1回はつらつ高齢者部会（7月25日開催）以降に拡充した「あだち脳活ラボ」の動画配信機能について、以下のとおり概要を報告する。</p> <p>1 動画の視聴方法の拡充</p> <p>これまで個人での視聴方法は「おすすめ動画」として、パッケージ化された配信方法（※）のみであったが、個々の動画を切り分けて個別に視聴できるようになった。</p> <p>※ 3本の動画が、1つにパッケージ化された状態（計30～40分程度）で配信（週2回）。</p> <p>（1）拡充されたことによる主なメリット</p> <p>ア 好きなジャンルの動画を自身で選択できるようになる。</p> <p>イ 短時間視聴が可能となる（視聴のハードルが下がる）。</p> <p>ウ 「おすすめ動画配信」だけでは紹介しきれなかった動画を知ることができる。</p> <p>（2）メニュー数</p> <p>ア ジャンル数：12種</p> <p>イ 動画本数：733本（令和7年10月1日時点）</p> <p>2 足立区オリジナル動画の格納</p> <p>（1）格納動画</p> <p>ア ぱく増し手ぬぐい体操（11分51秒）</p> <p>イ あだち・らくらく体操（2分41秒）</p> <p>ウ あだち☆ちゅうりっぷ体操（5分44秒）</p> <p>※ オリジナル動画は、今後追加で格納可能</p> <p>3 今後の方針</p> <p>より多くの人に「あだち脳活ラボ」を利用していただけるよう、動画の配信方法やメニュー数の拡充など、利用者ニーズの声なども参考にしながら、引き続き改善を図っていく。</p>

令和 7 年度 地域包括ケアシステム推進会議
第 2 回 はつらつ高齢者部会

令和 7 年 1 1 月 1 9 日

件 名	令和 7 年度「ぱく増し月間」（2 月）の取組み案について
所 管 部 課	福祉部 高齢施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内 容	<p>令和 6 年度区政に関する世論調査の結果から「フレイルの認知度」は 7 0 歳以上で約 7 割と上がってきたが、「フレイルを予防する活動を実践している」割合は、男性約 2 割、女性約 3 割と低い状況であることがわかった。ついては、令和 8 年 2 月の「ぱく増し月間」を通して「ぱく増し」の必要性を伝え、フレイル予防の実践につながる取組を実施する。</p> <p>1 メインターゲット 6 5 歳以上のフレイルに気づいていない高齢者 ※ 特に住区センターや地域学習センター等に来ない普段繋がっていない方</p> <p>2 テーマ案 始めるのは 今！ ～6 5 歳からは『ぱく増し』～</p> <p>3 実施内容 気づき（自分の状態を把握）からぱく増しの必要性を知ってもらう。 ＜気づきのポイント（日本版 CHS 基準）＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 体重が減ってきた ② 歩くのが遅くなった ③ 活動量が減った ④ なんとなく疲れる ⑤ ペットボトルの蓋があけにくい <p>(1) ぱく増し月間リーフレット及びプレゼント企画 ア フレイルチェックができるリーフレットを作成し、自己チェック。【新規】 イ ぱく増しの必要性を伝え、ぱく増しのポイント等を紹介。 ウ プレゼント企画はフレイルチェックとして「気づきのポイント」で当てはまった数を書くことを要件とする（別紙 1）。 エ 抽選でぱく増しを促すグッズが当たる。</p> <p>(2) スーパーやコンビニとの連携 食品売り場に、「ぱく増し月間のポスター」を掲示し、ぱく増しの必要性を周知する。 ア スーパー等で、握力測定（全身の筋力のバロメーター）や食生活チェックを実施する。【新規】 イ 食品メーカーと連携し、スーパーの食品売り場で、安価で栄養バラ</p>

ンスのとれたレシピを紹介し、ぱく増しを促す。

ウ セブン-イレブンと連携し啓発（内容調整中）

(3) 普段料理をしない男性を対象に、簡単料理教室の実施【新規】

ア 包丁を使わない、電子レンジでできる料理を作り試食・交流する。

イ 男性中心に活動している共食の場に声かけすると共に、あだち脳活ラボ等で公募する（ギャラクシティ、読む団地（大谷田一丁目団地内）等）。

(4) 地域学習センター、図書館等との連携

ア ミニコミ誌等にぱく増しの啓発（フレイルチェック含む）を依頼予定

イ ぱく増し教室の実施や展示コーナーの設置等予定

(5) 女性団体連合会等との連携

ア 女性団体連合会を通じて、リーフレットの配付等ぱく増しを啓発いただく。

4 あだち脳活ラボとのコラボ【新規】

(1) あだち脳活ラボからプレゼント企画に応募できるようにする。

(2) ぱく増し月間のショッピングモールイベントや教室に参加した方はあだち脳活ラボのポイントがもらえる。

(3) ぱく増し月間中は、ぱく増しレシピの配信を強化する（期間中3回程度予定）。

5 キャンペーンの周知

(1) 区施設、ホウカツ、足立成和信用金庫等でリーフレットを配布

(2) 介護予防チェックリストの結果アドバイス票にぱく増しキャンペーン専用はがき付き応募用紙を同封（25,000人想定）

(3) 専用はがきに切手を貼らなくても応募できるよう、ホウカツの窓口でも受付可とする（持参した方にハンドタオルをプレゼント）。

【別紙 1】

＜応募ハガキ・イメージ案＞

足立区「ぱく増し」アンケート

- ① 【フレイルチェック】あてはまるものすべてに☒をし、あてはまった数を記入してください。

☐ 体重が減ってきた ☐ 歩くのが遅くなった

☐ 活動量が減った ☐ なんとなく疲れる

☐ ペットボトルの蓋があきにくい

あてはまった数
個

★1つ以上ついたら要注意！

(フレイル予防のポイントはリーフレットを参照)

- ② 普段料理を作りますか(1つだけ☒してください)

☐ 毎日作る ☐ 時々作る ☐ ほとんど作らない

- ③ 普段行っているぱく増しの工夫や、今後できそうな「ぱく増し」にすべて☒してください。

☐ 外食や弁当でたんぱく質が多いメニューを選ぶ

☐ 普段の食事にたんぱく質の多い食品※1を追加する
(※1 肉類、魚類、卵、大豆製品など)

☐ 間食にたんぱく質が多い食品※2を食べる
(※2 ヨーグルト、卵を使ったお菓子など)

☐ 毎日、牛乳や豆乳を飲むようにする

☐ 区で紹介しているぱく増しレシピを作ってみる

(その他工夫していること

令和7年11月19日
基幹地域包括支援センター

生活支援の創出状況に関するアンケート調査
結果 【案】

1 目的

生活支援体制整備事業における生活支援・介護予防サービスの実施状況の把握を目的として、第二層圏域における生活支援にかかる活動等に関する調査を行う。この結果は25の地域包括支援センターと共に共有・協議していく。

2 実施機関

基幹地域包括支援センター

3 調査期間

令和7年9月1日～9月30日

4 調査内容

ハウカツが創出に関わっている、もしくは活動状況を把握している生活支援に関する取り組み事例を収集する。

(1) 調査対象

第二層地域支え合い推進員

(2) 調査方法

自由記述式調査票（エクセルシート）を配布し、回答をメールで収集する。

(3) サービス分類

厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」に記載のある生活支援・介護予防サービスの分類に従って、「介護者支援」、「家事援助」、「外出支援」、「配食＋見守り」、「見守り・安否確認」とする。なお、「交流サロン」に関しては区の通いの場リストにて把握しているため、分類項目から除外した。

ただし、交流サロンであっても「介護者支援」、「家事援助」、「外出支援」、「配食＋見守り」、「見守り・安否確認」のいずれかの活動を併せて行っている場合は対象とする。

裏面あり

5 結果概要

・生活支援・介護予防サービスの現状を把握するための初めての調査であり、22センターから85事例を得ることができた。

・最も多い分類は「見守り・安否確認」であった。その他の分類に該当する事例もあり、全ての分類で事例が確認できた。

・ハウカツが資源創出に関わった事例は44事例あった。第二層地域支え合い推進員が必ずしも創出に関わらなくてもすでにある地域資源を活かしていることがわかった。

<集計結果>

ア 総事例数		85 事例
イ 実施主体	地域	70 事例
	民間事業者	14 事例
	ハウカツ	1 事例
ウ 実施状況	実施中	82 事例
	検討中	3 事例
エ 分類別数	「介護者支援」	5 事例
	「家事援助」	14 事例
	「外出支援」	14 事例
	「配食＋見守り」	15 事例
	「見守り・安否確認」	48 事例
オ 創出関与の有無	有	44 事例
	無	41 事例
カ 創出関与有の分類内訳	「介護者支援」	4 事例
	「家事援助」	6 事例
	「外出支援」	8 事例
	「配食＋見守り」	5 事例
	「見守り・安否確認」	21 事例

※一つの事例を複数の分類でカウントしているため、総事例数と分類別数の合計は一致しない。

以上

こんな症状ありませんか？

自分の歯が
少ない

かつ ぜつ
滑舌が
悪い

お茶や
汁物で
むせる

かたいものが
食べ
にくい

かわ
口が渴く

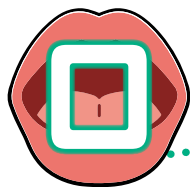
2つ以上
当てはまる人は **ご用心**

要介護リスク
2.4倍！※

オーラルフレイル かもしれません

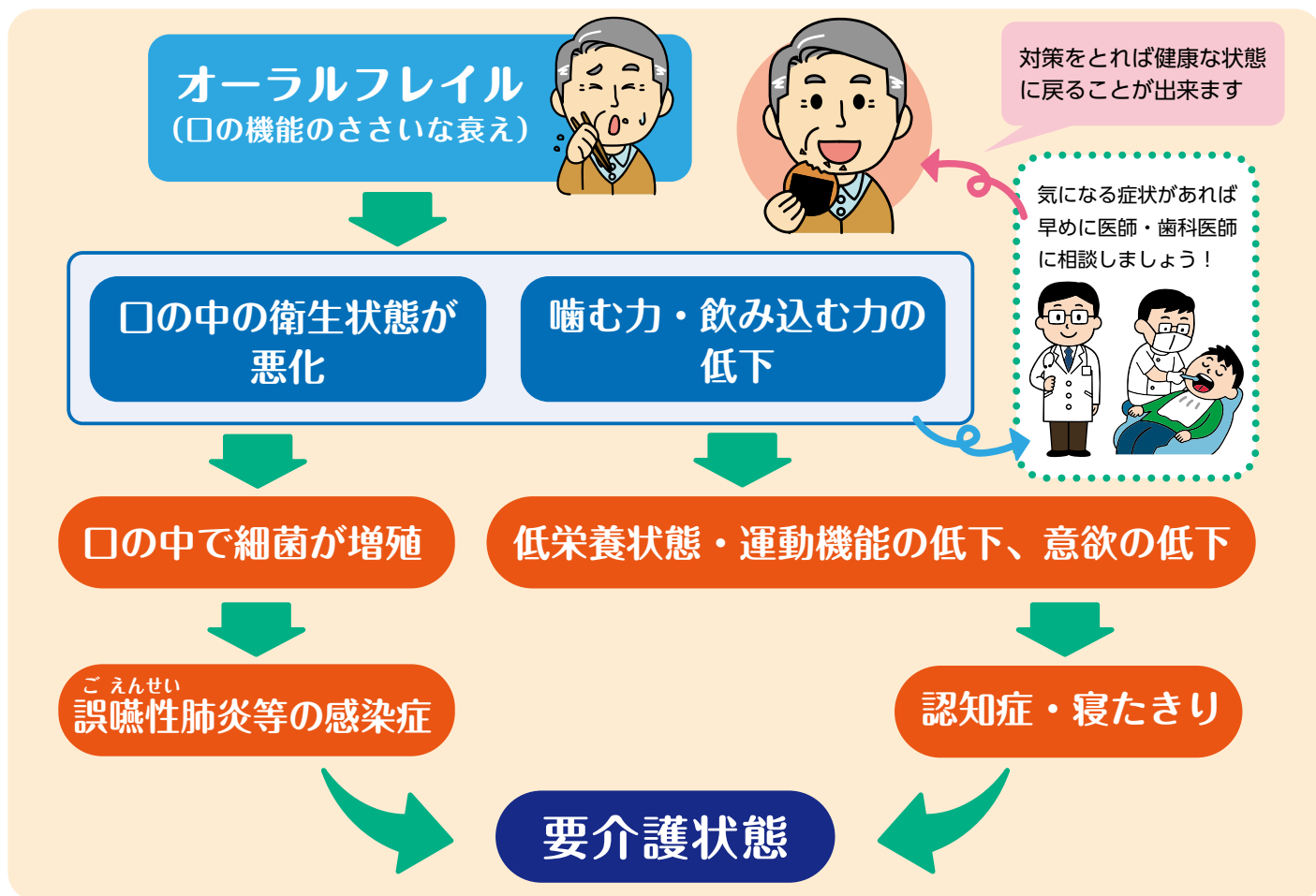
気づいた今が

予防・改善のチャンスです！



からはじめる フレイル予防

「オーラルフレイル」とは、口の機能のささいな衰え（むせる、口が渇く等）が重複した状態で、全身のフレイル（加齢に伴う心身の虚弱）を引き起こす可能性があります。自覚しにくい歯・口の症状を早期に見つけ対策することが、健康寿命の延伸につながります。



まずは
チェック！

【オーラルフレイルセルフチェック(OF-5)】

オーラルフレイルは早めの対策が肝心。食べる力や話す力に衰えがないかチェックしてみましょう！

1	自分の歯が19本以下である	<input type="checkbox"/>
2	半年前と比べてかたいものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
3	お茶や汁物などでむせることがある	<input type="checkbox"/>
4	口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/>
5	普通の会話で、言葉をはっきり発音できないことがある	<input type="checkbox"/>

出典：「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」

2つ以上 あてはまる場合

オーラルフレイルに該当

今から対策をしましょう！



1日3食 バランスよく しっかり噛んで食べましょう！

〈噛みごたえを増やす食事の一例〉

魚

煮魚 ▶ 焼き魚 や 揚げ物
骨ごと食べられる魚

肉

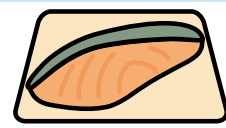
ひき肉 ▶ 薄切り肉 や 厚切り肉
脂身が少ない赤身肉

野菜

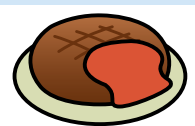
大きめに切る
汁物には根菜やきのこを入れる



魚の煮付け



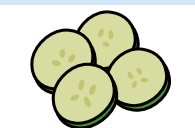
焼き魚



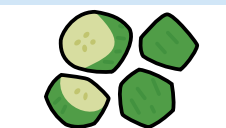
ハンバーグ



豚肉のソテー



薄切り

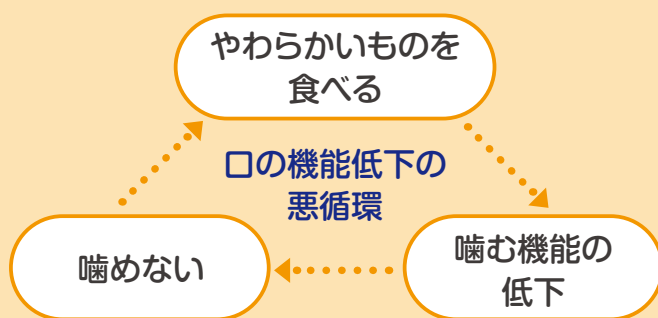


乱切り

噛みごたえのある食品を選ぶと

- 多くの食品をバランスよく食べることに
つながり、**低栄養対策**に
- しっかり噛むことで、**噛む機能を維持**
- 噛むことで脳を活性化し、**認知症予防**に

やわらかいものに偏ると



おいしく食べる 豆知識

正しい姿勢で よく噛んで食べましょう。姿勢を整えることで食べ物が飲み込みやすくなります。

「よく噛むこと」 を意識して食べよう！

★出来ていたら ✓

- ☐ 食べ物を口に入れすぎない
- ☐ ひと口30回を意識する
- ☐ 飲み込んでから、次のひと口を入れる

★あごが上がっていると気管に入りやすくなるので注意！

テーブルは、
腕が楽に
置ける高さ

足裏が
床につく



★背中をクッション
などで安定させ
るのもおすすめ！

イスに深く
腰をかける

★下に台を置いてもOK！



マークの部位を意識すると効果的です

忙しい時は 2 3 4 の体操だけでもやりましょう！

5分
で
できる！

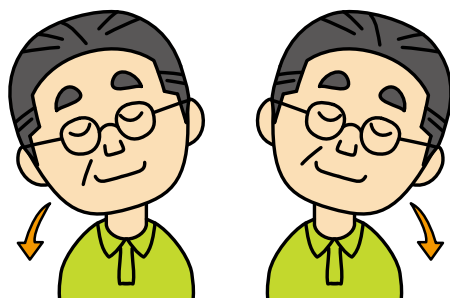
あだち☆ちゅうりっぷ体操

オーラルフレイル予防編

1 深呼吸・首の体操・だ液腺マッサージ

効果 リラックス & お口のうるおいアップ

- ①まずは深呼吸…鼻から大きく息を吸い一度止めて口からはく
- ②首をゆっくり左に倒し正面に戻す
右に倒し正面に戻す
- ③3本の指で上の奥歯のあたりを後ろから前へゆっくり回す



やさしい力で

じかせん
耳下腺

5回繰り返す

2 ぷくぷく体操



効果 頬と唇の筋力がつきます

空気を入れてぷくぷくとふくらます



唇をしっかりと閉じて①～④の順に
空気を入れる（各2回）

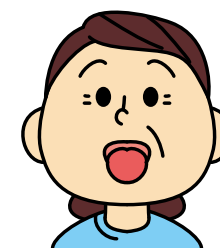
- ①上唇と歯の間
- ②右頬
- ③下唇と歯の間
- ④左頬

2周する

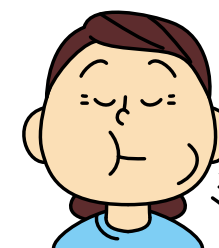
3 舌の体操



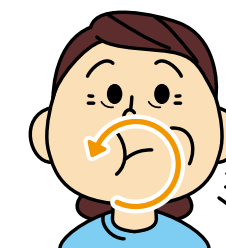
効果 舌の筋力がつき、
飲み込みやすくなります



舌をしっかりと前に
出してすばやく
ひっこめる



口を閉じて舌で
頬を口の中から
押す(左右)



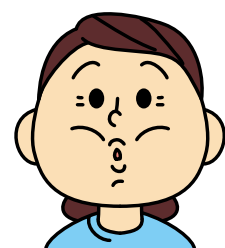
唇の内側を舌で
押しながら右から
1周・左から1周

各体操を2回繰り返す

4 唇の体操

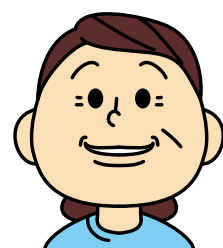


効果 口周りの筋肉がつき、
ステキな笑顔になります



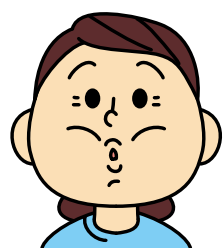
「ちゅう」

力いっぱい
唇を突き出す



「りっ」

口の両端を5秒間
左右に引き上げる



「ぷ」

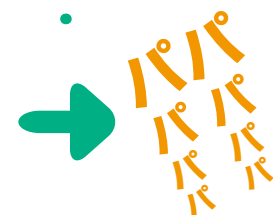
唇を突き出しながら
5秒間息をはく

2回繰り返す

5 パタカラの発声



効果 唇と舌の筋力がつき、安全に食べられます



「パ」 食べ物を取り込む力

唇をしっかりと閉じて
から発音する



「タ」 食べ物押し潰す力

舌を上あごにしっかりと
くっつけて発音する



「カ」 食べ物を飲み込む力

のどの奥に力を入れて
発音する



「ラ」 食べ物を舌で丸める力

舌を丸め、舌尖を上の前歯の
裏につけて発音する

「パ」「タ」「カ」「ラ」を各8回ずつ発音×2回繰り返す

おまけ

「パタカラ」を5回発音

唇や舌の位置を意識して、
はっきり発音しましょう



お口を清潔に よく噛める歯・口を目指そう！

◆ぶくぶくうがい



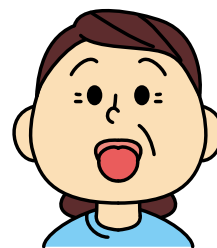
食事の前には、ぶくぶくうがいをして、口の中の細菌を洗い流す

◆歯・入れ歯



自分の口に合った道具を使って、ていねいにお手入れをする

◆舌のケア



歯ブラシや舌ブラシで、奥から手前にやさしくこする

早めの対策で、^{けんこう}健口長寿

フレイル予防には、早めの気づきと対策が重要です。いくつになってもしっかり噛んで食べられるよう、かかりつけ歯科医・かかりつけ医で定期的にチェックを受け、気になる症状があれば相談しましょう。区のフレイル予防教室等も、ぜひご活用ください。



かかりつけ歯科医

- ・かたいものが食べにくい
 - ・お茶や汁物などでむせる
 - ・入れ歯で噛むと痛いなど
- 症状があれば、ご相談ください。



かかりつけ医 (耳鼻咽喉科・内科)

- ・半年で体重が2～3kg減った
 - ・うまく飲み込めない など
- 症状があれば、ご相談ください。



区の保健センター・地域包括支援センター

オーラルフレイル予防・フレイル予防のための教室等を実施しています。ぜひご利用ください。

オーラルフレイル予防の教室はこちら▶



フレイル予防の教室はこちら▶



65歳が始めどき！



足立区

健康寿命をのばす

16のすすめ

100歳まで生き生き
元気に暮らすための
メニューブック

体づくり

仲間づくり

やりがいづくり

興味のある事からはじめてみませんか？



人生 100 年時代をイキイキ暮らす

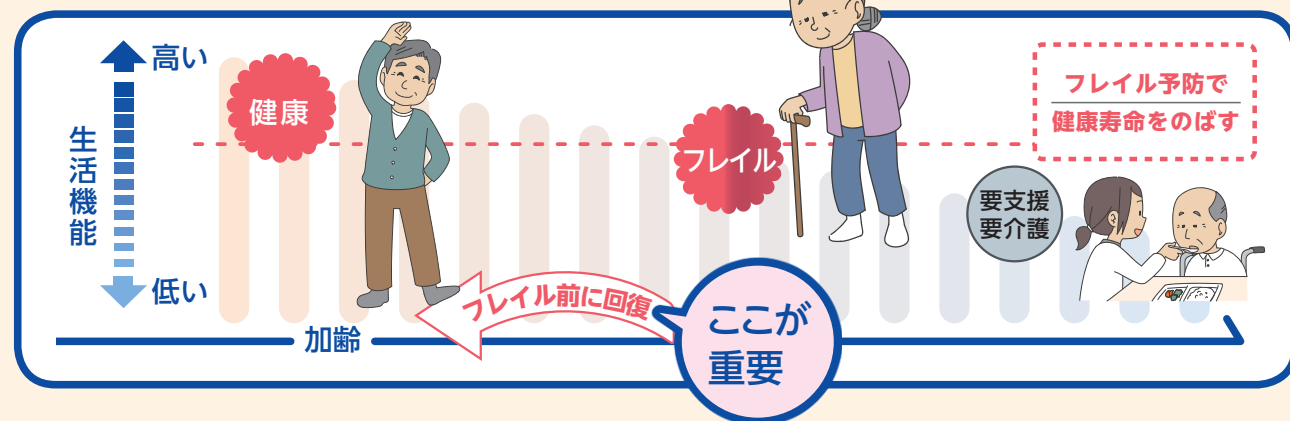
キーワードは、「フレイル予防」

いつまでも元気で自分らしく生活するためには、年齢と上手に付き合いながら、心やからだの健康を保つことが大切です。

この「健康寿命をのばす 16 のすすめ」では、高齢期に必要な“フレイル（虚弱）を予防する”様々な取り組みをご紹介します。あなたも、できることから少しずつはじめてみませんか？

フレイルとは？

加齢により、筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と要介護状態の間の段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。この「フレイル」の状態を予防・回復させることが、健康寿命をのばすことにつながります。



フレイル予防には3つの要素が大切です



「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3つの要素を意識して生活することで、健康な状態を維持することや、フレイルの状態を健康な状態に戻すことができると言われています。

「何かやってみよう」と思った方は、早速右ページの「16のすすめ」に取り組んでみましょう！

16のすすめ

✓ まずは興味のあるものにチェックしてみよう！

- | | | | | |
|--------------------------|---|----|---|----|
| <input type="checkbox"/> | 新 | 1 | はつらつ測定会
体力と認知機能をダブル測定 | 3 |
| <input type="checkbox"/> | 新 | 2 | あだち脳活ラボ
いつでも、どこでも、誰とでも、お一人でも、何回でも | 5 |
| <input type="checkbox"/> | | 3 | はじめてのフレイル予防教室
フレイル予備群限定の短期集中教室 | 6 |
| <input type="checkbox"/> | | 4 | ウォーキング教室
屋外運動 一人でも気軽に参加できる | 7 |
| <input type="checkbox"/> | | 5 | パークで筋トレ
屋外運動 指導員が一緒だから継続できる | 7 |
| <input type="checkbox"/> | | 6 | みんなで元気アップ教室
あなたの仲間づくりを応援します | 9 |
| <input type="checkbox"/> | | 7 | 元気アップサポーター養成研修
住民主体のグループ活動継続のコツを学ぶ | 10 |
| <input type="checkbox"/> | | 8 | はつらつ教室
室内型とプール型の2タイプ | 11 |
| <input type="checkbox"/> | | 9 | ふれあいサロン
自分に合ったサロンを見つけよう | 12 |
| <input type="checkbox"/> | | 10 | ふれあい遊湯う
銭湯で、体操・脳トレ・一番風呂 | 13 |
| <input type="checkbox"/> | | 11 | 住区 de 団らん
住区センターでみんなと一緒に夕食を | 13 |
| <input type="checkbox"/> | | 12 | 生活支援サポーター養成研修
普段の家事を活かして介護のお仕事デビュー | 14 |
| <input type="checkbox"/> | | 13 | 元気応援ポイント事業
健康維持とポイントゲット！ボランティアで一挙両得 | 14 |
| <input type="checkbox"/> | | 14 | フレイル予防の食事
「ばく増し」で元気もりもり！ | 15 |
| <input type="checkbox"/> | | 15 | 舌、頬、唇のトレーニング あだち☆ちゅうりっぷ体操
口から始めるフレイル予防 | 16 |
| <input type="checkbox"/> | | 16 | あだち・らくらく体操
すぐできる、家でもできる、一人でもできる | 17 |

新

体力と認知機能をダブル測定

1

はつらつ測定会

予約不要

お気軽に
ご参加ください

無料

高齢者体力測定会が、体力と認知機能を W で測定できる、はつらつ測定会に生まれ変わりました。

健康寿命をのばすためには、「今の自分の状態を正しく知ること」がとても重要です。身体づくりと認知症の専門家が、測定・アドバイスします。

● 握力



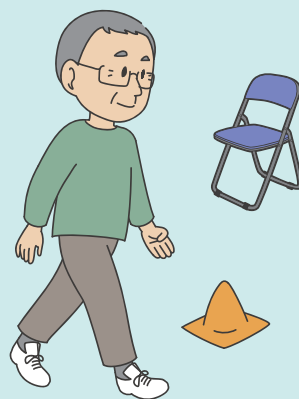
● 目を開けた片足立ち



● 下半身の筋力測定



● 総合的な歩行能力



体力測定

W測定

認知機能測定

● 記憶力



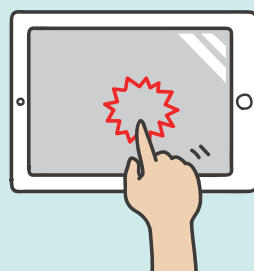
言葉や単語を記憶する力

● 注意力



物事に注意を向ける力

● 運動速度



細かい動きを早く繰り返す力

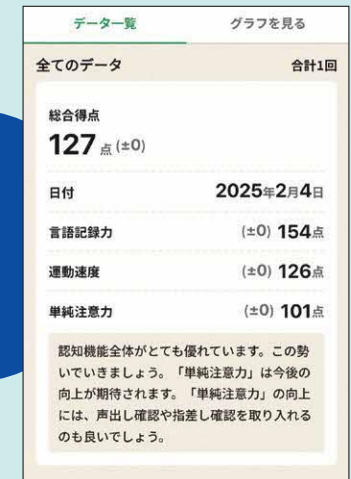
測定結果はスマホで確認！

あだち脳活ラボに登録している方は
スマホで測定結果をご覧いただけます

● 体力測定
結果



● 認知機能
測定結果



はつらつ測定会スケジュール

同じ時間

同じ場所

毎月定期開催

会場	場所	日時	時間
伊興地域学習センター	伊興2-4-22	第2木曜日	9時30分～11時30分
梅田地域学習センター	梅田7-33-1	第4月曜日	9時30分～11時30分
興本地域学習センター	興野1-18-38	第3火曜日	9時30分～11時30分
江北地域学習センター	江北3-39-4	第3木曜日	9時30分～11時30分
佐野地域学習センター	佐野2-43-5	第1水曜日	9時30分～11時30分
鹿浜地域学習センター	鹿浜6-8-1	第1木曜日	9時30分～11時30分
新田地域学習センター	新田2-2-2	第1金曜日	9時30分～11時30分
竹の塚地域学習センター	竹の塚2-25-17	第2金曜日	15時45分～17時45分
中央本町地域学習センター	中央本町3-15-1	第3月曜日	12時45分～14時45分
東和地域学習センター	東和3-12-9	第3水曜日	12時45分～14時45分
舎人地域学習センター	舎人1-3-26	第2月曜日	12時45分～14時45分
花畑地域学習センター	花畑4-16-8	第2金曜日	9時30分～11時30分
保塚地域学習センター	保塚町7-16	第4木曜日	9時30分～11時30分
生涯学習センター(学びピア21内)	千住5-13-5	第1金曜日	14時30分～16時30分

※ スケジュールは変更になる場合がございます。

問先

03-3880-5642

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

※ 開催場所・日時などは、別紙のスケジュール表をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



新

2

LINE で楽しく介護予防・認知症予防ができる いつでも、どこでも、誰とでも、お一人でも、何回でも あだち脳活ラボ

無料

※通信費除く

より多くの高齢者が気軽に楽しみながら介護予防や認知症予防に取り組めるよう、足立区第2の LINE 公式アカウント「あだち脳活ラボ」が誕生しました。ご自身のスマホを使って、多彩なコンテンツがご利用いただけます。
友だち追加はかんたん3ステップ！ぜひご利用ください。

1 体操教室などのイベントが検索できる！



みんなで元気アップ教室

区内地域学習 センター等で実施
年2期

はつらつ教室

各会場年8回

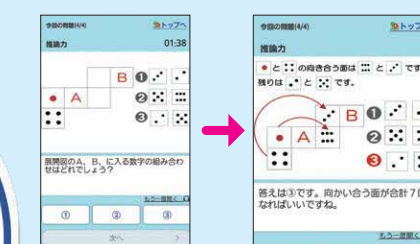
区内地域学習 センター等で実施

3 運動・美術・音楽など400以上の動画！

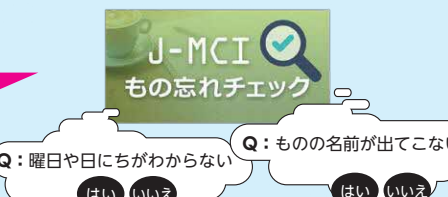


自治体
本格導入
全国初

2 1,000を超える脳トレ問題！



4 13の質問に答えるだけで 認知症リスクを三段階で判定！



※65歳未満の方もご利用いただけます。

かんたん3ステップ！

登録方法

あだち
脳活ラボを
動画で解説



1 LINE から 友だち追加



2 届いたメッセージを タッチ



3 プロフィールを入力 して登録完了



お友達追加ありがとうございます！
お友達追加ありがとうございます。「あだち脳活ラボ」を開始するにあたってまずはプロフィールの入力をお願いします。

プロフィールを入力する

生年月日と性別の入力

生年月日 ※必須
昭和29(1954) 年 1 月 1 日

性別 ※必須
男性 女性 その他

問先 03-3880-5642

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

詳しくはこちら ▶



3

全10回

フレイル予備群限定の短期集中教室

はじめての フレイル予防教室

無料

フレイルは、気づかぬうちにゆっくりと、しかし確実に進行してしまいます。足立区では、介護認定を受けていない65歳以上の方に、3年に1度「介護予防チェックリスト」をお送りしています。その結果、“フレイル予備群”と判定された方は、地域包括支援センター（詳しくは背表紙をご覧ください）がご案内する短期集中型のフレイル予防教室に参加できます。

早めの気づきで、早めのフレイル予防を始めましょう！



●介護予防チェックリスト

ご自身の生活や健康状態を振り返り、体の機能の衰えについてチェックできます。ご提出いただいた方には、区から結果アドバイス表をお送りします。



教室に約2か月間
通い続けたら、
体が軽くなりました。

プログラム例

※教室により内容は異なります。

- 1日目・・・体力測定
- 2～4日目・・・筋力アップ
- 5日目・・・お口の健康
- 6日目・・・栄養改善
- 7日目・・・認知症予防
- 8日目・・・筋力アップ
- 9日目・・・体力測定
- 10日目・・・修了式



会場 住区センターなど

対象 介護予防チェックリストの結果、フレイル予備群と判定された方

時間 各回 90 分程度

問先 03-3880-5642

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

4

屋外運動

一人でも気軽に参加できる

ウォーキング教室

無料

申込
必要

正しい姿勢で歩いていますか？指導員が歩き方のアドバイスをします。

数キロ程度の中距離コースから、10キロを超える長距離コースまで、自分の体力に合ったコースが選べます。

初心者向けには、正しいフォームの指導を中心とした、ステップアップ制の教室も開催しています。

定員 各コース 20～30名



5

屋外運動

指導員と一緒に継続できる

パークで筋トレ

無料

申込
不要

公園や広場など利用して、指導員と一緒に軽い筋トレ・ウォーキング・ストレッチなどを行います。参加者同士で楽しみながら、1時間程度でバランスよく運動します。

心も体も元気いっぱいになるプログラムと評判です。

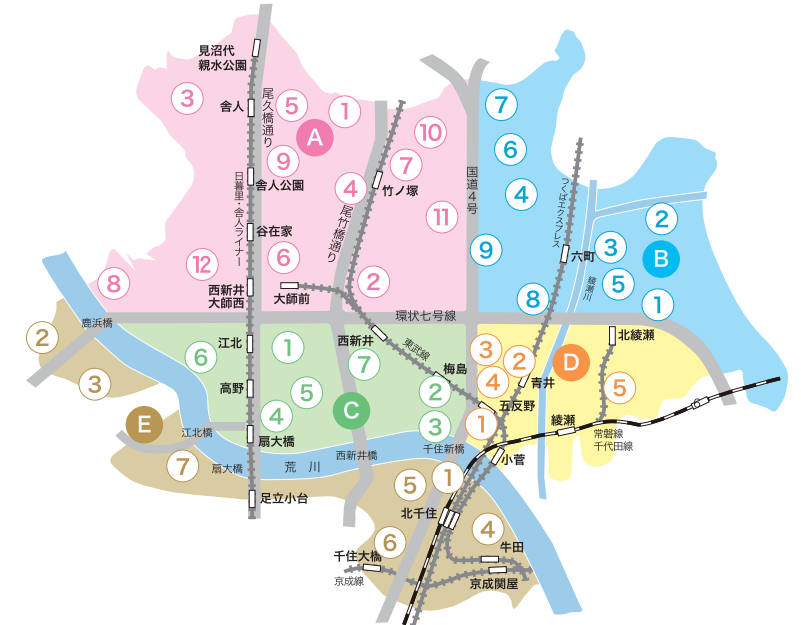
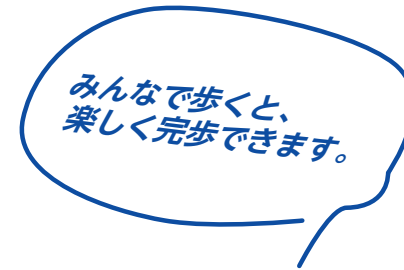


4 5 ともに

問先 **03-3880-5826**
スポーツ振興課 振興係

※ 開催場所・日時などは、区 HP、あだち広報をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



	会場	住所	実施日など
A	1 伊興遺跡公園	東伊興4-9-1	第2・4水曜 午前10時～
	2 石塚公園	栗原2-3-1	毎週金曜（不定休あり）午前10時～ ※7～9月は午前9時半～
	3 入谷中央公園	入谷4-16-1	第1・3水曜 午前10時～
	4 大境公園	西竹の塚1-9-1	第1・3木曜 午前10時～
	5 古千谷西公園	古千谷本町2-24-3	第1・3木曜 午前9時～
	6 新西新井公園	西新井5-17-1	第1・3金曜 午前10時～
	7 竹の塚第一公園	竹の塚6-19-1	第2・4水曜 午前10時～
	8 都市農業公園	鹿浜2-44-1	第2・4土曜 午前10時～
	9 舎人公園	古千谷1-17	第2・4水曜 午前9時～
	10 にしほ桜公園	西保木間2-17	原則第2・4金曜 午前10時～ ※8月は休止
	11 保木間公園	竹の塚3-8-1	第2・4月曜 午前9時～
	12 谷在家公園	谷在家2-13-1	水・日曜（不定期）午前9時半～ ※2、8月は休止
B	1 大谷田公園	大谷田4-4-1	第1・3火曜 午前9時～
	2 佐野公園	六木1-7-1	第1・3水曜 午前9時～
	3 神明南ふれあい公園	神明南1-3-23	第2・4木曜 午前10時～
	4 総合スポーツセンター	東保木間2-27-1	毎週木曜 午後4時～ ※11～2月は午後3時半～
	5 辰沼公園	谷中5-11-10	第2・4金曜 午前9時～
	6 道海公園	南花畑5-16-1	第1・3月曜 午前10時～
	7 花畑公園	花畑4-40-1	毎週土曜 午前10時～
	8 一ツ家第一公園	一ツ家4-16-1	第1・3火曜 午前10時～
	9 平野運動場	平野2-12-1	第1・3金曜 午前10時～
C	1 あみだ橋公園	西新井本町3-8-8	第2・4火曜 午前10時半～
	2 梅田地域体育館／梅島公園	梅田7-33-1／梅田7-20-9	第1月曜 午前10時～／第3月曜 午前10時～
	3 梅田中央公園	梅田3-25-2	第2・4金曜 午前9時～
	4 扇中央公園	扇1-47-35	第1・3金曜 午前10時～
	5 興本公園	興野1-1-12	第2・4木曜 午前9時～
	6 江北平成公園	江北4-16-1	第2・4金曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～
	7 西新井さかえ公園	西新井栄町1-19-1	第1・3水曜 第2・4火曜 午前9時～
D	1 末広公園	足立4-18-11	第2・4土曜 午前10時～
	2 青和コミュニティ公園	青井3-22-1	第1・3火曜 午前9時～ ※8月は休止
	3 中央公園	中央本町1-17-4	第1・3土曜 午前10時～
	4 中央本町三丁目のびのび広場	中央本町3-8	毎週金曜（不定休あり）午後1時半～ ※8月は休止
	5 東綾瀬公園	東綾瀬3-4	第1・3日曜 午前10時～ ※8月は休止
E	1 荒川河川敷 虹の広場	千住5丁目地先	原則毎週木曜 午後1時半～ ※7～9月は休止
	2 新田稲荷公園	新田1-8-5	第2・4金曜 午前9時～
	3 新田さくら公園	新田3-34-1	第1・3金曜 午前9時～
	4 千住旭公園	千住旭町30-1	第1・3土曜 午前9時～ ※7、8月は休止
	5 千住公園	千住大川町35-1	第2・4水曜 午前9時半～
	6 千住スポーツ公園	千住緑町2-1-1	第1・3火曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～
	7 南宮城公園	宮城1-13-10	第1・3水曜 午前10時～

6

全10回

あなたの仲間づくりを応援します

みんなで元気アップ教室

無料

申込
必要

「フレイル予防の大切さはわかった。でも、一人ではなかなか続かない」。そんなあなたにぴったりの、フレイル予防教室です！

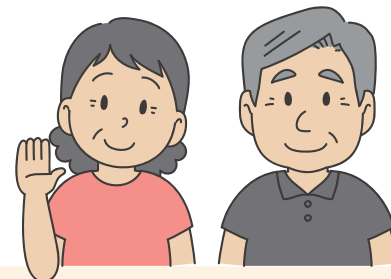
全10回の教室を通して参加者同士で交流を深め、教室終了後は、自分たちだけでフレイル予防に取り組めるグループを立ち上げることを目的とした教室です。



プログラム例

- 3か月後の目標「なりたい自分」を話し合おう
- フレイル予防に必要な3つの要素を学ぼう
- 筋力トレーニング、有酸素運動、認知症予防の基礎知識を学ぼう
- まち歩き体験（教室の外に出てウォーキングを行います）
- 活動場所の探し方、グループが長続きするポイントを学ぼう
- 今後の活動計画を話し合おう

一緒にフレイル予防に
取り組む仲間が
見つかります！



会場 地域学習センターなど

時間 各回 90 分程度

問先 **03-5543-1888** セントラルスポーツ株式会社（区委託業者）

受付時間 平日（午前10時～午後5時30分）

※ 開催場所・日時などは、別紙のスケジュール表をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



7

全8回

住民主体のグループ活動継続のコツを学ぶ

元気アップサポーター 養成研修

無料

申込
必要

すでにグループで活動している方、グループの立ち上げや運営に興味のある方向けの、全8回の教室です。

軽体操や参加者同士での話し合い、フレイル予防に関する基礎知識の他に、グループ活動継続のためのコツ等を学ぶことが特徴です。



プログラム例

- 自主グループ運営のポイントについて話し合おう
- 認知症、低栄養予防と口腔機能の向上について学ぼう
- 筋力トレーニングの指導テクニックと行動科学を学ぼう
- 「あだち・らくらく体操」をメンバーに教えられるようになろう

17・18 ページ参照

しっかり学んで
実践しましょう！



会場 地域学習センターなど

時間 各回 90 分程度

問先 **03-5543-1888** セントラルスポーツ株式会社（区委託業者）

受付時間 平日（午前10時～午後5時30分）

※ 開催場所・日時などは、別紙のスケジュール表をご覧ください。

詳しくはこちら ▶



8

室内型とプール型の2タイプ

はつらつ教室

室内型（リニューアル）

フレイル予防に大切な「運動・栄養・口腔ケア」が1回で身につく！

教室終了後にご自身で実践できるよう、ポイントを抑えた総合講座です。

プログラム例

- 運動講師による自宅でできる運動
- 動画による栄養講座
- 動画による口腔講座



プール型

水中ウォーキングがメインなので、泳げなくても大丈夫！膝や腰などに負担がかかりにくいのも特徴です。

プログラム例

- 水中ウォーキング
- バランスリングを使った運動
- 体力測定 など



会場 地域学習センターなど

時間 各回 90 分程度

問先 03-3880-5642

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

※ 開催場所・日時・参加方法は、別紙のスケジュールをご覧ください。

詳しくはこちら ▶



9

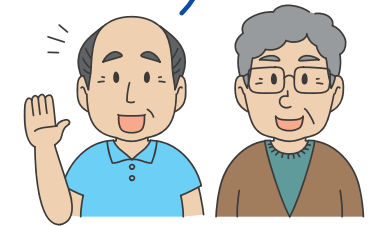
地域の居場所に参加して
自分に合ったサロンを見つけよう

ふれあいサロン

ふれあいサロンは、誰もが孤立せずに安心して暮らせる地域を目指し、地域の皆さんが自主的に行う交流や支え合いの居場所づくり活動です。

約 130 の団体が、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、体操やゲーム、歌や塗り絵などの活動を通して仲間を作ったり、楽しい時間を過ごすことができます。

私たちも「男性の社会参加」をテーマに、清掃ボランティア活動を行っています。男性は高齢になるほど孤立しがちになるもの。「試しにやってみようかな」。そんな気軽な気持ちで参加してみませんか？



活動例 ろくまる見守りウォーキング

- 場所 …… 六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」
- 参加費 …… なし
- 内容 …… ● 見守りウォーキング
● ごみ拾い



活動例 ユリノキ

- 場所 …… 舎人公園
- 参加費 …… なし
- 内容 …… ● ストレッチ
● 筋力トレーニング・ウォーキング



● ふれあいサロンへの参加・立ち上げに興味のある方は

足立区社会福祉協議会では、サロンの立ち上げや継続を支援しています。

● ふれあいサロンの登録には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

問先

03-6807-2127

足立区社会福祉協議会

詳しくはこちら ▶



10

銭湯で、体操・脳トレ・一番風呂

ふれあい遊湯う



銭湯を会場に、フレイル予防のレクリエーション（体操、脳トレ、工作など）を楽しんだ後は、お待ちかねの一番風呂へ！

会場 公衆浴場 ※ 3か月ごとに会場が異なります。

対象 一人で入浴が可能かつ、要介護の認定を受けていない方に限る

費用 200円（入浴料を含む）

時間 午前10時30分～午後1時

問先 03-5904-9011 生活協同組合・東京高齢協

受付時間 平日（午前9時～午後5時）

※ 開催場所・日時・参加方法は、あだち広報6/25、9/25、12/25、3/25号でお知らせします。



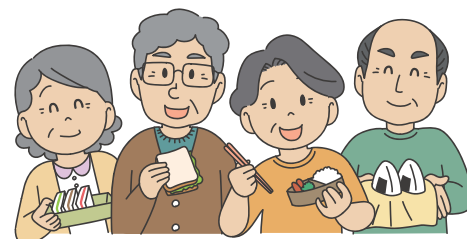
11

住区（コミュニティ）センターで
みんなと一緒に夕食を

住区 de 団らん

区内48か所の住区（コミュニティ）センターは、高齢者の生きがいがづくりや健康維持のための居場所となっています。

団らんやゲーム、脳トレ等の時間と、夕食（持参または注文のお弁当）の場を提供しています。



日程 月1～2回 ※ お弁当を注文する場合は有料です。

時間 午後5時～7時（時間変更あり）

問先 03-3880-5868

住区推進課 住区支援係

※ 開催場所・日時・参加方法は、各住区（コミュニティ）センターのホームページのお知らせをご覧ください。

12

2日間

普段の家事を活かして介護のお仕事デビュー

生活支援サポーター 養成研修

足立区が認定する新しい介護サービスの担い手を養成する研修です。生活援助を必要としている方の買い物・掃除・ごみ出しなど、高齢者の日常生活を支えながら、お給料がもらえるパートタイムのお仕事です。専門的な技術や知識は必要なく、13.5時間（二日制）の研修で介護現場にデビューできます！

※時給は事業所により異なります。

会場 地域学習センターなど

対象 18歳以上の方

問先 03-3880-5642

高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

※ 開催場所・日時・参加方法は、あだち広報でお知らせします。



◆ステップ1

生活支援サポーター養成研修を受講。仕事の内容やサービスの仕組みなどを学びます。2日間（10.5時間）の研修です。

◆ステップ2

訪問介護事業所に直接面接を申し込みます。

◆ステップ3

採用後、職場内研修*を受けて、いよいよ現場デビュー！

※ 最短3時間（事業所によって変動あり）

13

介護サービスを利用していない65歳以上の方が対象です

健康維持とポイントゲット！ボランティアで一挙両得

元気応援ポイント事業

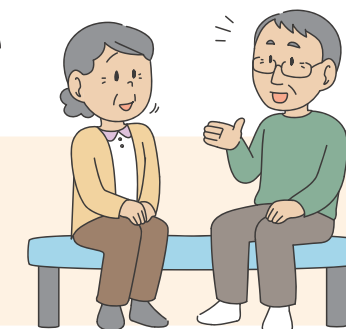
指定の区内介護施設などでボランティア活動を行い、ポイントを集めると、ポイントに応じた活動交付金を交付します。

●ボランティア活動例（一部抜粋）

- 見守り、話し相手
- 花壇の手入れ、洗濯物たたみ
- ご近所のごみ出し
- 将棋・囲碁などのレクリエーションの手伝い
- 芸能披露など

◆ポイント（活動交付金）

- ボランティア活動1時間につき100ポイント（＝100円）、一日の上限あり。
- ご近所のごみ出し支援は、活動回数に応じてポイント付与
- 1,000ポイント以上集めると活動交付金（年度内上限10,000円）を申請できます。



楽しみながら通っています。今では私の日々の張り合いです。

問先

03-3880-5887

介護保険課 介護保険係

14

「ぱく増し」で元気もりもり！

フレイル予防の食事



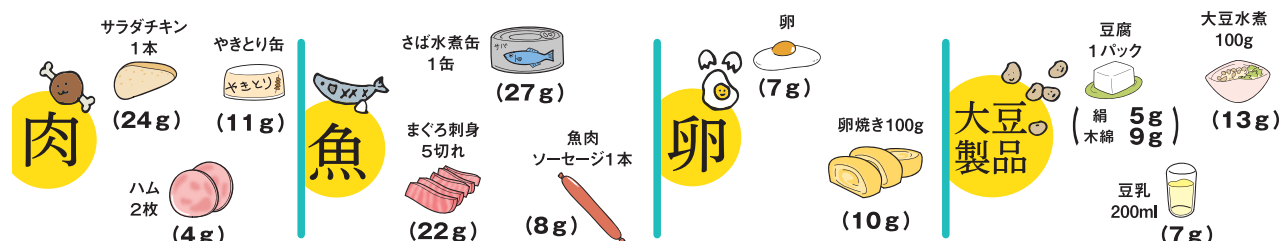
『ぱく増し』は高齢者の味方！

65歳からのたんぱく増し生活
～肉も魚も食べよう～

高齢期を元気に過ごすためには、毎食（1日3食）、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。

たんぱく質が足りていないと感じたときは

4つの分類から手軽にぱく増し



※食材の絵の下の () はたんぱく質の量 (g) グラム。

●フレイル予防の栄養講座＆測定

日々の食生活のモチベーションアップ!!

住区センター（一部を除く）等で、簡単な調理実演を含めた栄養講座を実施しています。参加者には、ご自宅調理用として缶詰等をお持ち帰りいただきます。

また、会場では定期的に体組成計や握力計を用いた測定も行なっています。



問先 **03-3880-5097**

高齢者地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当

詳しくはこちら ▶



15

舌、頬、唇のトレーニング

口から始めるフレイル予防



あだち☆ちゅうりっぷ体操

口の周りの筋肉を鍛えて「健康長寿」!

「飲み込むときにむせる」「かたいものが食べにくい」など、口の機能の衰えを予防するため、舌、頬、唇の体操で、おいしく・安全に食べましょう。

食べる前がおすすめ

舌 舌を動かし飲み込む力をつける 舌の体操

舌をしっかりと動かそう

舌をしっかりと前に出してすばやくひっこめる
口を閉じて舌で頬を口の中から押す（左右）
唇の内側を舌で押しながら右から1周・左から1周

各体操を2回繰り返す

唇・舌 唇と舌の筋力をつける 舌の体操

舌の位置を意識してゆっくり発音する

①閉じた口を開けて「パ・パ・パ」
②舌で上あごを押して「タ・タ・タ」
③のどの奥に力を入れて「カ・カ・カ」
④舌尖を丸めて「ラ・ラ・ラ」

2～3回繰り返す

頬・唇 頬と唇の筋力をつける ぷくぷく体操

空気をいれてぷくぷくとふくらます

唇をしっかりと閉じて①～④の順に空気をいれる（各2回）
①上唇と歯の間
②右頬
③下唇と歯の間
④左頬

2周する

唇 ステキな笑顔になる 唇の体操

口周りの筋肉をしっかりと使おう

「ちゅう」 力いっぱい唇を突き出す
「りっ」 口の両端を5秒間左右に引き上げる
「ぷ」 唇を突き出しながら5秒間息をはく

2回繰り返す

保健センター等で「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」実施中

- あだち☆ちゅうりっぷ体操（お口の体操）の体験
- かんたんにできる「お口の機能チェック」など

詳しくはこちら ▶



問先 **03-3880-0768**

データヘルス推進課 歯科口腔保健推進担当

詳しくはこちら ▶



16

すぐできる、家でもできる、一人でできる
日常のひと工夫で健康寿命をのばそう！

あだち・らくらく体操

あだち・らくらく体操は、フレイル予防と健康増進に適した全身運動です。

年齢や体力を問わず、立っても座っても、誰でも楽しく続けられる足立区オリジナルの体操です。

1 両肘を肩まで上げて脇を打つ (8回)

2 両肘を後ろに引く

3 足を上げて元気に足踏み (8回)

4 ももを上げ腕を曲げる (右左交互に4回)

5 手を前で交差する (8回)

6 手を上下に動かす (4回)

あげて！ さげて！

7 体側を伸ばす (右左 各1回)

右から 1・2で曲げて 3・4で戻す

8 斜め前にパンチ (右左交互に4回)

元氣よくパンチ！

左から 5・6で曲げて 7・8で戻す

7と8を繰り返す

9 腕を曲げて後ろへ引く (4秒で1回×4セット)

息を吐きながらスクワットをしましょう

動画 de あだちでもご覧いただけます。

問先 **03-3880-5642**
高齢者地域包括ケア推進課 はつらつ高齢者支援係

詳しくはこちら ▶



10 両手を前に伸ばす → 手を後ろに引いて手を前に戻す → 両肘を曲げて両手を前に戻す

反対の手で繰り返す

11 片足を前に踏み出しひじを曲げる

1・2で曲げて 3・4で戻す

反対の足で繰り返す

11を繰り返す (2セット)

12 片足を後ろに引き手を伸ばす

1・2で引いて 3・4で戻す

反対の足で繰り返す

12を繰り返す (2セット)

13 元気に足踏み (8回)

手も上下に動かす

反対の手で繰り返す

14 右、左の順で足を開き手を頭の上で合わせる (3回)

ADACHIの「A」

最後にゆっくり手を下ろします。

終了

お疲れさまでした！

元気なうちから
些細なことでも

ハウカツへ 早めの相談を

65 からの健康・介護
相談窓口

ハウカツ

地域包括支援センター

地域包括支援センター（ハウカツ）は、65歳からの健康や介護に関する様々な相談を受け付ける窓口です。

抱える問題が軽いうちは「まだ、相談するほどじゃない」と考えがちですが、早めの相談、早めの対応により、住み慣れた地域で元気に過ごす時間を伸ばすことができます。

ハウカツは窓口相談だけでなく、地域を回り、ご自宅へもうかがいますので、悩みの大きさに関わらずご相談ください。

裏面でお近くのハウカツを確認

お住まいの地域の 地域包括支援センターは こちらです



地域包括支援センター（ホウカツ）は、65歳からの健康や介護に関する様々な相談を受け付ける窓口です。

NO.	名称	電話番号	所在地	担当地域
1	基幹	5681-3373 ※1	梅島2-1-20	梅島、中央本町1、島根
2	あだち	3880-8155	足立4-13-22	足立、中央本町2、梅田1
3	伊興	5837-1280	伊興3-7-4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
4	入谷	3855-6362	入谷9-15-18	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
5	扇	3856-7007	扇1-52-23	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
6	江北	5839-3640	江北3-14-1 ※2	江北、堀之内
7	さの	5682-0157	佐野2-30-12	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田2～5
8	鹿浜	5838-0825	皿沼2-8-8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
9	新田	3927-7288	新田3-4-10	新田、宮城、小台
10	関原	3889-1487	関原2-10-10	梅田2～8
11	千住西	5244-0248	千住中居町10-10	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
12	千寿の郷	3881-1691	柳原1-25-15	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1
13	千住本町	3888-1510	千住5-13-5	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
14	中央本町	3852-0006	中央本町4-14-20	中央本町3～5、青井1・3～6、西加平
15	東和	5613-1200	東和4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3
16	中川	3605-4985	中川4-2-14	東和2・4・5、中川、大谷田1
17	西綾瀬	5681-7650	西綾瀬3-2-1	西綾瀬、弘道、青井2
18	西新井	3898-8391	西新井2-5-5	西新井、栗原
19	西新井本町	3856-6511	西新井本町2-23-1	西新井本町、西新井栄町
20	はなはた	3883-0048	花畑4-39-11	花畑、南花畑5
21	一ツ家	3850-0300	一ツ家4-2-15	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1～4
22	日の出	3870-1184	日の出町27-4-112	日ノ出町、千住旭町、千住東2
23	保木間	3859-3965	保木間5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
24	本木関原	5845-3330	本木1-4-10	関原、本木
25	六月	5242-0302	六月1-6-1	六月、東六月町、竹の塚

※1 … 緊急時24時間電話対応可 ☎5681-3373（令和7年4月1日～令和7年4月20日） ☎6807-2460（令和7年4月21日以降）

※2 … 地域包括支援センター江北は、令和7年4月28日から「すこやかプラザあだち（江北5-14-5）」内で運営開始予定



からだにも、お財布にもやさしい ぱく増しレシピ



同じ材料で夏は冷しゃぶ、冬はお鍋に

豚しゃぶと野菜のポン酢かけ

23%

材 料 豚小間肉……………100g
野菜炒め用カット野菜1/2袋(120g)
ポン酢……………大さじ1(15g)
ご飯……………1杯

作り方 ①耐熱皿にカット野菜をのせ、その上に豚小間肉を並べる。
②ラップをして電子レンジ(600ワット)で3～4分、豚肉に火が通るまで加熱し、食べる時にポン酢をかける。
★ポン酢の代わりにごまドレッシングで味変!

早ゆでパスタで時短!

ツナとしめじの和風パスタ

29%

材 料 食材料費 274円(区独自調査)
早ゆでパスタ ……80g
冷凍ブロッコリー……………4個(40g)
しめじ……………小1/2個(45g)
ツナ缶……………1缶(70g)
めんつゆ……………大さじ2

作り方 ①パスタを表示時間どおりにゆで、残り2分になったらブロッコリーとしめじを加える。
②お湯を切って①を皿に盛り、ツナをのせ、めんつゆをかける。

まずはお試しを!

頼りになる配食サービス

食事が食べにくい場合、おかゆ対応、キザミ対応等も可能です。

こちらの一覧は、
●住区センター
●区民事務所
●地域学習センターにて配布中

詳しくは、

もう1品欲しいときに!

厚揚げのさっぱりトマトだれ

12%

材 料 食材料費 132円(区独自調査)
厚揚げ …… 1/2枚(100g)
トマト …… 1/2個(85g)
青じそドレッシング…………… 大さじ1(15g)

作り方 ①トマトは1センチ位の角切りにし、青じそドレッシングと混ぜておく。
②厚揚げは食べやすい大きさに切り、フライパン又はオーブントースターで焼く。
③厚揚げを盛り付け、①をかける。

プラス運動で筋力アップ!

～おうちで手軽にできる てぬぐい体操～

てぬぐいの代わりにタオルでもOK

詳しくはこちら

ご相談は、お近くの地域包括支援センターへ

65歳からの健康・介護の相談窓口です。
「介護予防教室」や「地域での活躍の場」のご案内もいたします。
元気なうちからご自身・ご家族のこと、お気軽にご相談ください。

月～土曜日、午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)



肉も魚も食べよう!

たんぱく増し

65歳からは

元気のひけつ秘訣!



ぱく増しのヒントがいっぱい!

ぱく増しとは?



高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめてぱく増しという標語を作りました。

※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

65歳からの「ぱく増し」のススメ

それって、フレイルかも!?

※1「フレイル」って?

「歩くのが遅くなった」「なんとなく疲れる」など心身が弱ってきて、健康な状態と要介護の中間の状態です。

こんなことありませんか?

- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 活動量が減った
- ☐ なんとなく疲れる
- ☐ ペットボトルの蓋があげにくい

一つでも☒が入ったら**要注意**



骨折・転倒やフレイル、
関節疾患が原因で要介護になる人が
約4割! (75歳以上の方)

⇒フレイル予防には **たんぱく質**「ぱく増し」で筋肉維持!



なぜ? ぱく増し

40歳から筋肉は徐々に減少します。
運動するだけでは、筋肉はつきません!
筋肉の素である「**たんぱく質**」を
しっかり摂ることが大切なんです。



たんぱく質を含む食品を
食べる頻度が1日1回以下の方が
約4割! (70歳以上の方)

1日1回だけでは
必要なたんぱく質量は
摂れません。
フレイル予防には
「**毎食**」たんぱく質を
摂るよう心がけよう。



今日からぱく増し生活 3つのポイント

① いつもの食事にぱく増し

レトルトカレー、カップラーメンなどに
卵、ウィンナー、魚肉ソーセージなどを
プラス。



卵、ウィンナー、魚肉ソーセージなどを
のせてぱく増ししてもOK



② 缶詰やレトルト食品を活用

いろいろな種類の缶詰やレトルト食品を
常備しておくとう便利。



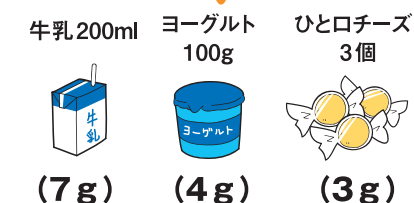
※お好みで薬味や唐辛子を



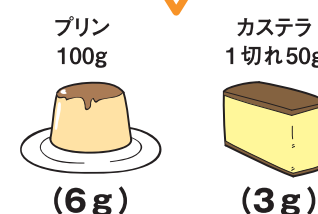
ラップをして電子レンジ(600ワット)で約3分加熱

③ 飲み物・おやつでぱく増し

乳製品を食事にプラス



卵を使ったおやつ



ぱく増しレシピはこちらから⇒
(裏面でも紹介しています)

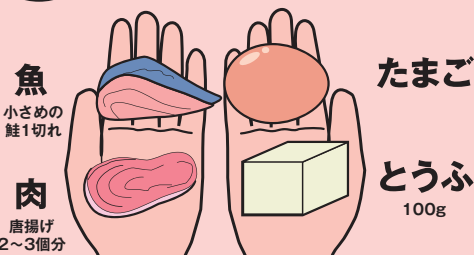


どれくらい食べればいい?

たんぱく質は1日60g以上

豆知識

1日に必要なたんぱく質の
量は、両手にのるくらい



(出典) ヘルスプランニング・あいち
手ばかり栄養法より

たんぱく質の量(g)は、
食材の重さではないよ。
卵1個は約50gだけど、
たんぱく質は7gなんだ!



4つの分類から

手軽にぱく増し

肉				魚		
サラダチキン 1本	ハム 2枚	やきとり缶		まぐろ刺身 5切れ	さば水煮缶 1缶	魚肉 ソーセージ1本
(24g)	(4g)	(11g)		(22g)	(27g)	(8g)
卵				大豆製品		
卵	卵焼き100g			豆腐 1パック	豆乳 200ml	大豆水煮 100g
(7g)	(10g)			(絹 5g 木綿 9g)	(7g)	(13g)

食材の絵の()は、たんぱく質の量(g)。▶ は、ごはんやパン等のたんぱく質も含む。