

# 65歳から始めよう!

健康寿命をのばす



ウォーキング  
教室

ボランティア

らくらく  
体操

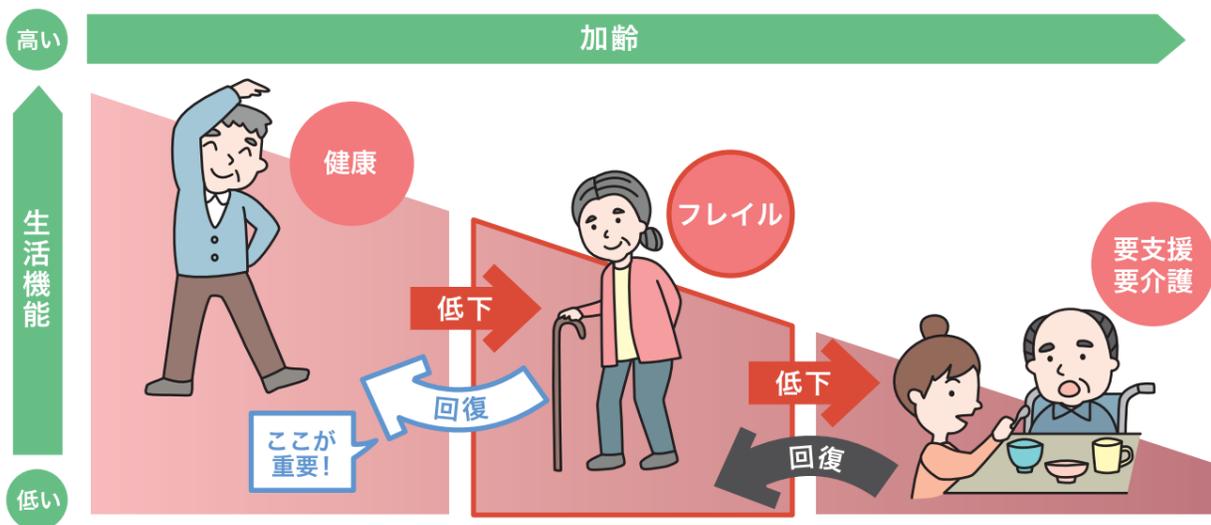
# 人生100年時代をイキイキ暮らす キーワードは、「フレイル予防」

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17の活動」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!

**1 運動** 筋力アップ

**2 栄養 口腔** 食事・口腔ケア

**3 社会参加** みんなで楽しく地域で活躍

「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3つの要素を意識して活動することで、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ます。

「ちょっと心配…」と感じた方は、右ページの「17の活動」に取り組んでみましょう!

まずはやりたいことから!

フレイル予防に必要な  
3つの要素を「17の活動」で身につけよう!

## はじめに 自分を知って健康寿命をのばそう!

活動	3つの要素	お手軽度
<b>1 高齢者体力測定会</b> プロのチェックで成果を実感	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>2 はじめてのフレイル予防教室</b> フレイル予備軍限定の短期集中教室	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊

## 体づくりで健康寿命をのばそう!

活動	3つの要素	お手軽度
<b>3 ウォーキング教室</b> 一人でも気軽に参加できる 屋外運動	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>4 パークで筋トレ</b> 指導員と一緒にだから継続できる 屋外運動	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>5 はつらつ教室</b> 選べる2タイプ 室内型とプール型	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>6 Zoomでオンライン体操教室</b> ひとりでも、おうちでも健康に!	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊

## 仲間づくりで健康寿命をのばそう!

活動	3つの要素	お手軽度
<b>7 みんなで元気アップ教室</b> あなたの仲間づくりを応援します	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>8 元気アップサポーター養成研修</b> 住民主体のグループ活動継続のコツを学ぶ	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>9 ふれあいサロン</b> すでに活動しているグループに仲間入りしよう	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>10 ふれあい遊湯う</b> 銭湯で、体操・脳トレ・一番風呂	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>11 住区 de 団らん</b> 住区センターでみんなと一緒に夕食を	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊

## やりがいづくりで健康寿命をのばそう!

活動	3つの要素	お手軽度
<b>12 生活支援サポーター養成研修</b> 普段の家事を、仕事に、フレイル対策に	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>13 元気応援ポイント事業</b> 健康維持とポイントゲット! ボランティアで一挙両得	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊

## 日常のひと工夫で健康寿命をのばそう!

活動	3つの要素	お手軽度
<b>14 「ながら脳活」で認知症予防</b> 認知症の予防とは「なるのを遅らせる」「進行を緩やかにすること」です	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>15 フレイル予防の食事</b> 「ばく増し」で元気もりもり!	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>16 舌、頬、唇のトレーニング あだち☆ちゅうりっぷ体操</b> 口の周りの筋肉を鍛えて「健康長寿!」	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊
<b>17 あだち・らくらく体操</b> すぐできる、家でもできる、一人でもできる	運動 栄養 口腔 社会参加	😊😊😊

# 1 高齢者体力測定会

プロのチェックで成果を実感



**立ち上がりテスト**  
片足で立ち上がり、下半身の筋力とバランスをチェックします。

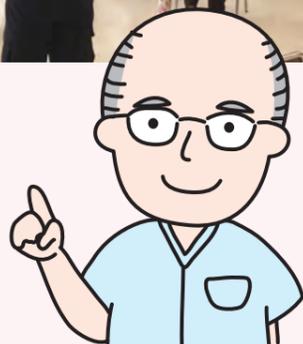
フレイル予防を続けるコツは、成果が実感できることです。成果が上がれば、やる気もグッと増します。まずは、身体の状態を正しく理解しましょう。身体づくりのプロ・理学療法士が正確に測定し、あなたに合ったフレイル予防をアドバイスします。



アリオ西新井・トヨタモビリティ東京でも開催中！



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。半年に一度は、体力測定を行いましょう。私たち理学療法士が、あなたのフレイル予防をサポートします！



東京都理学療法士協会足立区支部  
やまのうち せいいち  
山ノ内 聖一 支部長

## 測定種目

- 身長 ● 体重 ● 血圧 ● 握力 ● 普段の生活に関する問診票
- 立ち上がりテストや歩行速度など、下半身の筋力測定

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。

**会場** 地域学習センターなど **時間** 1時間程度

**問い合わせ先** 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

無料

申込み必要

# 2 はじめての <全12回> フレイル予防教室



※フレイル予備軍限定

フレイル予備軍限定の短期集中教室

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、“フレイル予備軍”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はじめましょう！



フレイル予備軍と判定されたら・・・



## 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、からだ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票をお送りします。

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	9日目	認知症予防
2～6日目	筋力アップ	10日目	筋力アップ
7日目	お口の健康	11日目	体力測定
8日目	栄養改善	12日目	修了式



自分では、まだまだ元気！…と思っていたけれど、実は既にフレイル予備軍だったことに驚きました。地域包括支援センターの方に誘っていただき、3か月間教室に通い続けたら、なんだか体が軽くなった気がします。

綾瀬在住  
M.Kさん (76)

M.Kさんの体力測定 ビフォー・アフター  
5m歩行速度 3.6秒 → 2.6秒 歩行速度アップ！  
開眼片足立ち 11.0秒 → 31.8秒 バランス感覚アップ！

**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、フレイル予備軍と判定された方

**時間** 各回90分程度

**問い合わせ先** 03-3880-5642 地域包括ケア推進課

地域包括支援センターがご案内します

無料

# 3 ウォーキング教室

一人でも気軽に参加できる 屋外運動



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行います。  
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行います。

開催場所・日時、参加方法は区ホームページ、  
あだち広報でお知らせします。

※荒天時や熱中症注意報発表時、感染症拡大を予防する場合等は中止します。

無料 申込み必要

定員 各コース20~30名 問い合わせ先 03-3880-5826 スポーツ振興課

正しい歩き方を教えてもらったから、普段の姿勢まで良くなりました。1人では歩けない距離も、みんなで歩くと、楽しく完歩できます。



舎人在住 K.Sさん (69)



初秋の舎人公園

## パークで筋トレ会場



▲詳しくはこちら

# 4 パークで筋トレ

指導員と一緒にだから継続できる 屋外運動



公園や広場などを利用して、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を行います。心もカラダも元気いっぱいになるプログラムと評判です。



春の入谷中央公園

※全会場祝日及び年末年始(12/29~1/3)は休止します。  
※荒天時や熱中症注意報発表時、感染症拡大を予防する場合等は中止します。

無料

申込み不要

(各会場で初回登録作業あり)

問い合わせ先 03-3880-5826 スポーツ振興課

A	会場	住所	実施日等
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	新西新井公園	西新井5-17-1	第1・3金曜 午前10時~
6	竹の塚第一公園	竹の塚6-19-1	第2・4水曜 午前10時~
7	都市農業公園	鹿浜2-44-1	第2・4土曜 午前10時~
8	舎人公園	古千谷1-17	第2・4水曜 午前9時~
9	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
10	保木間公園	竹の塚3-8-1	第2・4月曜 午前9時~
11	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	会場	住所	実施日等
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~ ※2、8月は休止
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	道海公園	南花畑5-16-1	第1・3水曜 午前10時~
6	花畑公園	花畑4-40-1	毎週土曜 午前10時~
7	一ツ家第一公園	一ツ家4-16-1	第1・3火曜 午前10時~
8	平野運動場	平野2-12-1	原則第1・3金曜 午前10時~

C	会場	住所	実施日等
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	扇中央公園	扇1-47-35	第1・3土曜 午前10時~
4	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~
5	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	会場	住所	実施日等
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	原則第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	会場	住所	実施日等
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~ ※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~

# 5 はっらっ教室

選べる2タイプ 屋内型とプール型



## 室内型 (4日制)

従来の運動講座に、栄養士・歯科衛生士による講座を追加。「運動・栄養・口腔ケア」が一度に身につく総合講座です。



### 運動のほかに

お口の健康や日々の食事に役立つ情報をお伝えします。

## プール型 (8日制)

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。



プール型に参加しました。回を重ねるたびに、自分の体の動きがよくなっていくのを実感できました。最終日の体力測定で、以前より歩くスピードが速くなっていたことがわかり、とてもうれしかったです。

梅田在住  
Y.Eさん (67)

無料

申込み  
必要

開催場所・日時・参加方法は、別紙のスケジュール表をご覧ください。

**会場** 地域学習センターなど **時間** 各回 90分程度

**問い合わせ先** 03-3880-5642 地域包括ケア推進課

# 6 Zoomで オンライン体操教室

ひとりでも、おうちでも健康に!



スマホやタブレットなどで会議用アプリ「Zoom」を活用して、自宅にしながら健康についての学習や、講師と一緒に体操できる教室です。

また、Zoomの使い方がわからない方、慣れていない方も参加できるように、定期的に説明会も開催します。



Zoomの使い方説明会のほかにも、基本操作やLINEの使い方等も学べる「スマホ教室」も開催します!!



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。

無料

申込み  
必要

**会場** (説明会) 地域学習センターなど

**時間** (説明会) 各回 60分程度 (体操教室) 各回 30分程度

**問い合わせ先** 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

# 7 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 <全10回>



「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けられない」… そんなあなたにピッタリの、新しいフレイル予防教室が始まります！  
全10回の教室を通して参加者同士で交流を深め、教室修了後は、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。



運動のほかにも  
みんなでできる  
お口の体操、  
食生活・栄養改善の  
講座もあります。  
しっかり学んで  
実践しましょう。

一緒にフレイル予防に  
取り組む仲間が  
見つかります！

## プログラム例 (一部抜粋)

- ・ 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



無料 申込み必要

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。

**会場** 地域学習センターなど

**時間** 各回90分程度

**問い合わせ先** 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

# 8 元気アップサポーター養成研修 <全8回>



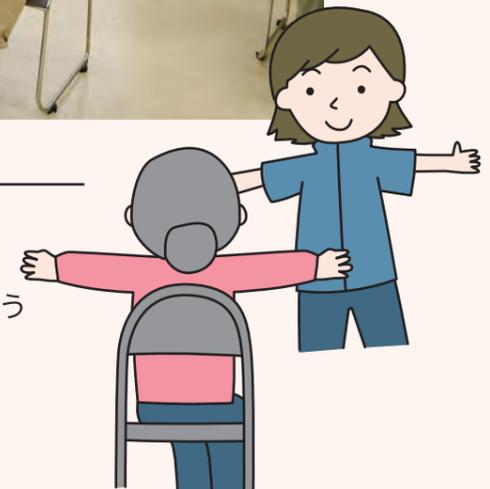
住民主体のグループ活動継続のコツを学ぶ

既にグループで活動している方や、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講座の他に、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 (一部抜粋)

- ・ 自主グループ運営のポイントについて話し合おう
- ・ 「あだち・らくらく体操」をメンバーに教えられるようになる
- ・ 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



無料 申込み必要

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。

**会場** 地域学習センターなど **時間** 各回90分程度

**問い合わせ先** 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

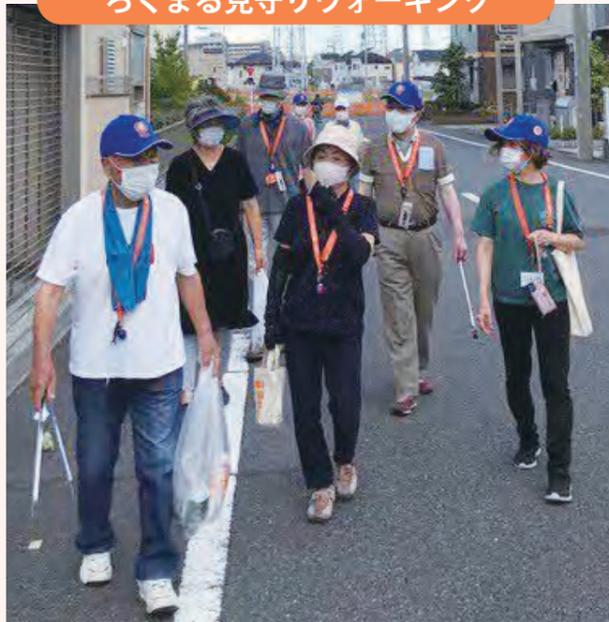
# 9 ふれあいサロン

すでに活動しているグループに仲間入りしよう



ふれあいサロンとは、足立区社会福祉協議会が支援する自主グループで、ひきこもりなどの孤立予防を目的として、地域交流や支え合いの場づくりにつながる活動を行っています。お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、ゲームや歌、ぬり絵や折り紙など、多種多様な活動を通して、楽しい時間を過ごせます。

## 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

## 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

自分に合った  
サロンを  
見つけよう!

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」そんな気軽さで、あなたも参加してみませんか？



千住在住 Y.S さん (69)  
ふれあいサロン代表

## 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、新規ふれあいサロン立ち上げ助成金（最大 10,000 円）や、サロン活動保険の加入など、サロン活動の支援を行っています。  
※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。

問い合わせ先 03-6807-2460 足立区社会福祉協議会 地域福祉課

# 10 ふれあい遊湯う

銭湯で、体操・脳トレ・一番風呂



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）を楽しんで、みんなで昼食（各自持参）を食べた後は、お待ちかねの一番風呂へ!



お一人で入浴できる方に限ります。

申込み  
必要

**会 場** 公衆浴場  
3か月ごとに会場が変更となります。  
あだち広報 6/25、9/25、12/25、3/25 号でお知らせします。

**費 用** 200 円（入浴料含む）

**時 間** 午前10時30分～午後1時

**問い合わせ先** 03-5904-9011 東京高齢協のぞみ（区委託業者）  
※受付時間 平日午前9時～午後6時

# 11 住区de団らん

住区センターでみんなと一緒に夕食を



区内には48か所の住区センターがあり、高齢者の生きがい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（おしゃべりやゲーム）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。一人暮らしの方も大歓迎です。



開催場所・日時・参加方法は、各住区センターのホームページのお知らせをご確認ください。

無料

申込み  
必要

**日 程** 月1～2回 午後5時～7時（時間変更あり） ※お弁当を注文する場合は有料です。

問い合わせ先 03-3880-5868 住区推進課

# 12 生活支援サポーター養成研修

社会参加

普段の家事を、仕事に、フレイル対策に

<2日間>



足立区が認定する新しい介護サービスの担い手を養成します。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時間の研修で介護の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。

**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** 訪問介護事業所との面接で採用。

**ステップ3** 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



開催場所・日時・参加方法は、あだち広報でお知らせします。

**会場** 地域学習センターなど

**対象** 18歳以上の方

**問い合わせ先** 03-3880-5642 地域包括ケア推進課

無料 申込み必要

# 13 元気応援ポイント事業

社会参加

健康維持とポイントゲット！ ボランティアで一挙両得



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、ポイントに応じて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
- ・ご近所のゴミ出し
- ・将棋・囲碁など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)、1日の上限あり。
- ・ご近所のゴミ出し支援は、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。

介護施設を利用されている方が笑顔で待っていてくれるのが嬉しく、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。

お話し相手ボランティアの声



**対象** 介護サービスを利用していない65歳以上の方

登録が必要

**問い合わせ先** 03-3880-5887 介護保険課

# 14 「ながら脳活」で認知症予防

運動

認知症の予防とは「なるのを遅らせる」「進行を緩やかにすること」です



## 認知症は誰でもかかる身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。認知症もほかの病気と同じように早期診断と早期対応が大切です。

- 1 早めに相談する3つのメリット
- 2 治る認知症や一時的な症状の早期発見
- 3 進行を遅らせることが可能な場合も
- 3 これからの生活の準備が可能に

## 「あれ、もの忘れ？」と思ったらその日から、早めに備えましょう

毎日の生活をひと工夫して2つのことを同時に行う「ながら脳活」で脳を活性化しましょう。

りんご ぐりら らーめん  
身体を洗いながら  
**1人しりとり**  
3単語目は「ん」で終わらせよう

歯磨きしながら  
**足踏み**  
ひざはまっすぐ  
ももは昨日より  
高く上げるように

トイレの後には  
**立ち・座り**  
反動をつけずゆっくり  
2~3回チャレンジ

洗濯物をたたみながら  
**早口言葉**  
なまむぎ  
なまごめ  
なまたまご!

## 「あれっ？」と思ったら、今すぐ地域包括支援センター「ホウカツ」へ

地域包括支援センターでは、足立区医師会もの忘れ相談医による「もの忘れ相談」を行っています。

無料 申込み必要

- 会場** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター
- 対象** もの忘れが気になるご本人、ご家族
- 問い合わせ先** 03-3880-5953 地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当

# 15 フレイル予防の食事

「ぱく増し」で元気もりもり！



『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。



■筋肉維持に必要なたんぱく質  
「骨を丈夫にする」、「骨を支える筋肉を維持する」、どちらにも重要なたんぱく質。

■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

1日の目安量



(出典) ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より

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

※食材の絵の下の( )は、たんぱく質の量 (g)。

## 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!!

一部の住区センター等で、簡単な調理実演を含めた栄養講座を令和4年度より行っています。  
また、会場では定期的に体組成計や握力計を用いての測定もあります。



問い合わせ先 03-3880-5097 地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当

# 16 舌、頬、唇のトレーニング 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

**舌の体操** 舌を動かし 飲み込む力をつける

舌をしっかり動かそう

舌をしっかり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)

口を閉じて舌で唇の内側をまわす(右まわり左まわり)

各体操を2回繰り返す

**唇と舌の筋力をつける**  
**パタカラの発声**

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舌先を丸めて「ラ・ラ・ラ」

2～3回繰り返す

**頬と唇の筋力をつける**  
**ぷくぷく体操**

空気を入れてぷくぷくとふくらます

唇をしっかり閉じて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

**ステキな笑顔になる**  
**唇の体操**

口のまわりの筋肉をしっかり使おう

「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

「ぶ」 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

- 内容■
- ・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」などぜひご参加ください。

あだち☆ちゅうりっぷ体操全体は区のホームページからご覧ください。



問い合わせ先 03-3880-5601 データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当

# 17 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

運動



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、誰でもらくらく続けられる足立区オリジナルの体操です。

1 両ひじを肩まで上げて 脇を打つ (8回)



2 両ひじを後ろに引く (4回)



★1と2を繰り返す(2セット)

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)



7 体側を伸ばす (右左各1回)



★5と6を繰り返す(2セット)

8 斜め前にパンチ (右左交互に4回)



★7と8を繰り返す(2セット)

## 【おはよう！あだち・らくらく体操】

あだち・らくらく体操は、J:COM 足立でもご覧いただけます。番組内では、脳トレやお口の健康体操も紹介しています。

**放送局** J:COM チャンネル足立 (地上111ch)

**放送時間** 月～金曜日 午前9時～9時10分 (再放送：正午～12時10分)

**問い合わせ先** 03-3880-5642 地域包括ケア推進課

9 膝を曲げて腰を後ろへ引く (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

10 両手を前に伸ばす — 手を後ろに引いて 手を前に戻す — 両ひじを曲げて 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

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)



最後にゆっくり手をおろします。

終了！おつかれさまでした！

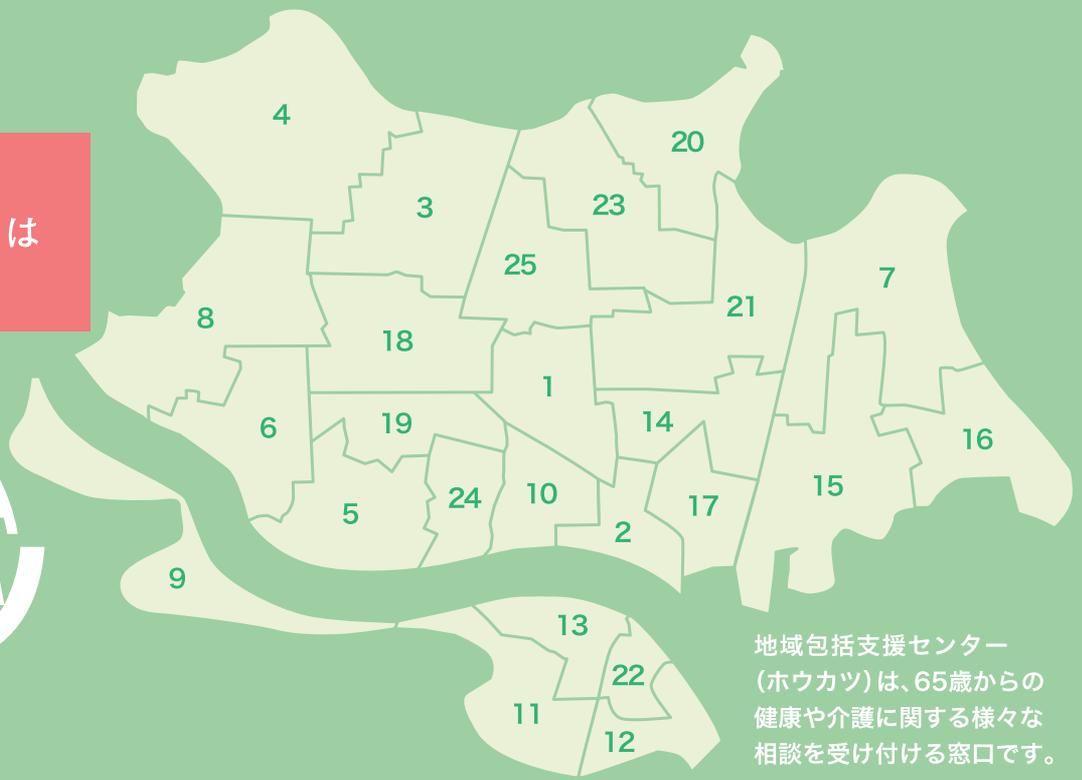
元気なうちから、些細なことでも、**ハウカツ**へ早めの相談を



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さまざま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」と考える方もいますが、早めの相談、早めの対応で、住みなれた地域で元気に過ごす時間を長くすることができます。ハウカツは窓口相談だけでなく、地域を回り、ご自宅へも伺いますので、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	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・西・南・北町
6	江北	5839-3640	江北 3-14-1	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、緑町、龍田町、中居町、宮元町、仲町、河原町、橋戸町
12	千寿の郷	3881-1691	柳原 1-25-15	柳原、千住関屋町、曙町、東 1
13	千住本町	3888-1510	千住 3-7-101	千住、元町、大川町、寿町、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	日ノ出町 27-4-112	日ノ出町、千住旭町、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