

北区

令和 7 年度

# 笑顔で長生き ガイドブック

見つけよう！  
あなたにピッタリの  
通いの場

「体づくり」と  
「仲間づくり」で  
いつまでも元気に！

自主グループ活動(8頁)

通いの場立上げ教室(9頁)

私たちと一緒に  
北区の介護予防に  
取り組もう！

介護予防リーダー(11頁)

北区  
福祉部長寿支援課

Tel : 03-3908-9017  
Fax : 03-3908-9257

北区

# 目次

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| これからの社会                             | 2  |
| 北区の状況／介護が必要になる主な原因／いつまでも自分らしく輝くために  | 3  |
| フレイルって何だろう？                         | 4  |
| 健康長寿のコツ① 運動編                        | 5  |
| 健康長寿のコツ② 栄養改善・口腔機能向上編               | 6  |
| 健康長寿のコツ③ 社会参加編                      | 7  |
| あなたもあなたのまちも笑顔で長寿！                   | 8  |
| 北区<br>の<br>事<br>業                   |    |
| 通いの場立上げ教室                           | 9  |
| ご近所体操教室                             | 10 |
| 介護予防拠点施設ぷらっとほーむ                     | 10 |
| 介護予防リーダー養成講座                        | 11 |
| 脳に効く！ウォーキング術を学ぼう／脳に効く！シニアの絵本読み聞かせ教室 | 11 |
| その他の介護予防事業                          | 11 |
| 短期集中型健康プログラム                        | 12 |
| シニアクラブ                              | 12 |
| 北区高齢者いきいきサポーター制度                    | 13 |
| おたがいさまネットワーク／一人ぐらし高齢者定期訪問           | 13 |
| 高齢者デジタルデバйд解消事業                     | 14 |
| 高齢者ヘルシー入浴補助券／敬老祝品の贈呈                | 14 |
| 認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」                | 15 |
| 認知症サポーター養成講座／こんちゃんサポーター活動事業         | 15 |
| 認知症周知啓発事業／認知症介護はじめて講座／認知症あんしんナビ     | 16 |
| 住み慣れた地域でくらし続けるために                   | 17 |
| 笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)                 | 18 |
| 東京都北区高齢者あんしんセンター担当地域一覧              | 20 |

## これからの社会



日本は、団塊ジュニアが65歳に到達する2040年には高齢者人口がピークに達すると想定され、4人に1人が認知症になると予測されています。

北区では、2040年の高齢化率は24.3%、高齢者の半分以上を75歳以上の後期高齢者が占めると推計されています。

そのような社会では、高齢になっても、年齢と上手につきあいながら元気に過ごし、町会・自治会、NPO・ボランティア団体、事業者、企業や商店街など、地域のみんなで支えあっていくことがとても大切です。

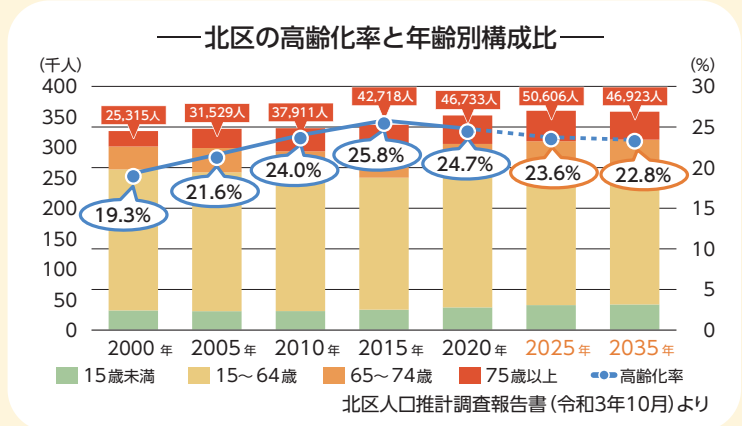
また、最近の研究で、社会参加する機会が多い人は、健康長寿であることがわかっています。

そこで、北区では、区民の皆さんが運動や栄養への取り組み、また社会参加できる機会をご用意しています。サービスを利用するだけでなく、元気なうちは地域の中で役割を持って活動することが、自身の介護予防にもつながります。

# 北区の状況

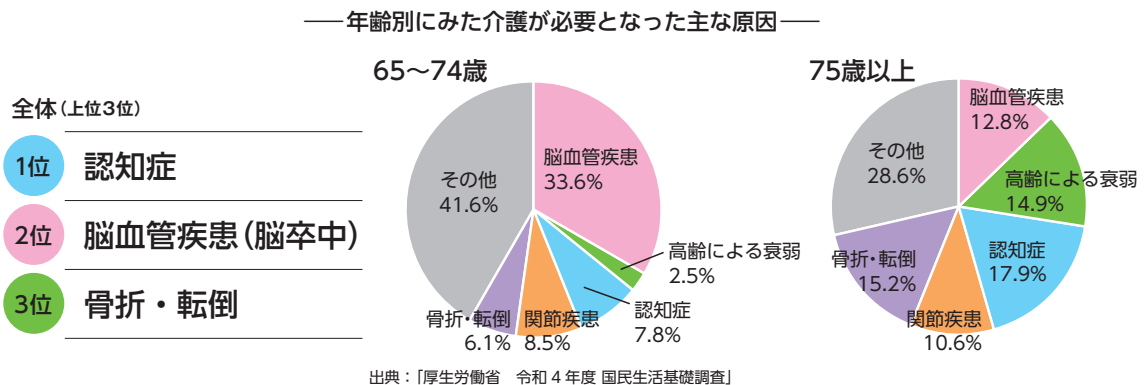
北区の高齢化率は、23区の中で3番目に高い状況となっております(令和6年1月現在)。今後北区の高齢化率は、右図の通り、やや減少傾向になると予想されます。

また、要介護・要支援認定者の割合については上昇しており、2025年に団塊の世代が75歳以上となるため、同年には高齢者の3人に1人が認定者になると見込まれています。



## 介護が必要になる主な原因

65歳以上の介護が必要になった主な原因疾患は、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあげられます。特に高齢による衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など、生活機能の低下によるものが多くみられ、その数は高齢になるほど、増える傾向にあります。これらは早期に取り組めば、予防できるものです。



## いつまでも自分らしく輝くために

元気なうちから介護予防を行う理由は、介護が必要になる前に予防をすることで、生涯にわたり自立していくことができるからです。また、たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させたりしないようにできます。

# フレイルって何だろう？

## ● こんなことはありませんか

最近ちょっと  
やせた



前よりも  
疲れやすくなった



外出するのが  
おっくう



歩くのが  
遅くなった



それはフレイルの兆候です！

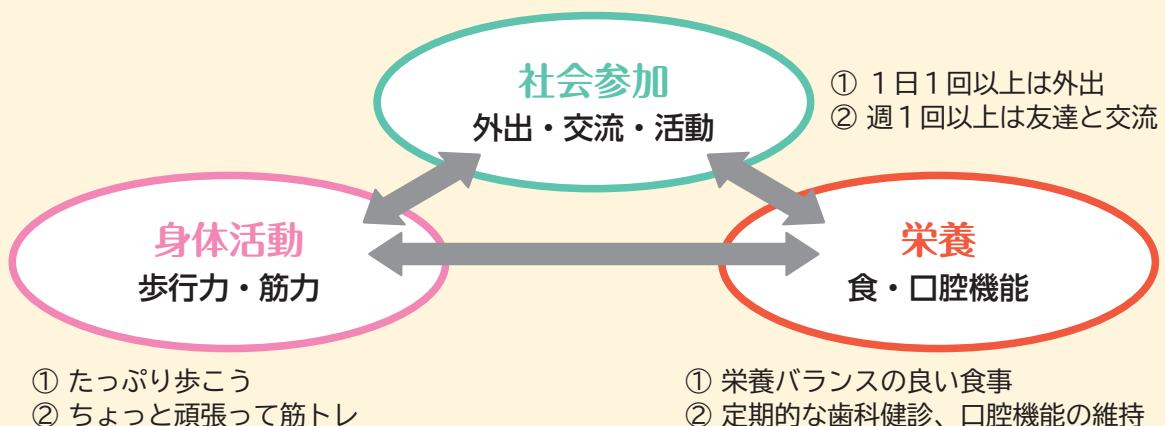
## ● フレイルとは

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



## ● 3つの柱でしっかりとフレイル対策を！



## 毎日の生活に運動を取り入れましょう！

### ●筋力の低下は、生活の質の低下につながります

年をとると足腰の機能は衰えます。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。高齢者が要介護状態になる原因には、生活不活発病と呼ばれる高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患などがありますが、これらは運動機能の低下に関係しているものばかりです。

運動を習慣にすると、生活不活発病を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。



### ●下半身の筋力を高めましょう

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の動作には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

また、「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えると骨粗しょう症の予防にもなり、脳が活性化されることがわかってきています。

「歩くこと」と北区ご近所体操を毎日の生活に上手に取り入れましょう。



# 栄養改善・口腔機能向上編

## 栄養改善 バランスよく食べましょう！

### ● 高齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢期の低栄養は、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。

低栄養になると、体重の減少だけでなく、筋力も減少します。こうした状態では老化が加速して、体力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなります。

低栄養を防ぐために、主食(ご飯、パン、麺など)と合わせて次の10食品群をバランスよく食べることを心掛けましょう。

#### 10食品群をバランスよく食べましょう



## 口腔機能向上 口の健康を保ちましょう

### ● 「食ること・話すこと」に口の健康は欠かせません

毎日の食事が私たちの生命をつなぎ、人とのコミュニケーションにより社会とのつながりを持つことができます。

しかし、口の健康が保たれていないと、食べる楽しみを持てなかったり、人との交流が減ってしまったり、元気に活動することができなくなります。

毎日の口の手入れと、よくかんで食べることを習慣にしましょう。

#### 北区お口元気体操 ～唇・舌・のどの機能を鍛えよう～

実践してみよう！



「舌体操」、「唾液腺マッサージ」、「パタカラ体操」などで構成されている北区オリジナルの体操です。

**パタカラ**

としっかり発音してみましょう。

飲み込みがよくなります！

パンフレット配布場所：長寿支援課、高齢者あんしんセンター



# 社会参加編

## 「通いの場」で社会参加をしましょう！

社会関係が豊かな人ほど要介護状態になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、外に出る楽しみや喜びを感じられる「通いの場」を見つけて、社会参加をしていきましょう！



▲ガイドブックの中で、このマークは「**通いの場**」につながる事業を表しています。

### 北区で「社会参加」するには

#### ボランティア活動

北区介護予防リーダー(11頁)  
北区高齢者いきいきサポーター(13頁)  
認知症こちゃんサポーター(15頁)  
(認知症支援ボランティア)  
など

#### 地域で活動

自主グループ(8頁)  
シニアクラブ(12頁)  
町会・自治会  
民生委員  
個別のNPO・市民活動  
など

#### 就労

いきがい活動センターきらりあ北  
ハローワーク  
北区シルバー人材センター  
など



何からやっていいのかわからない…  
そんなときの相談窓口

高齢者あんしんセンター、介護予防拠点施設ぱらっとほーむ、北区NPOボランティアぷらざ、いきがい活動センターきらりあ北、北区社会福祉協議会 など

## 住民主体の「通いの場」が増えています！

住民主体の「通いの場」は、身近な地域の中で歩いて通える範囲にあり、住民が主体となって運営しています。年齢や心身の状況などに関わらず、人と人がつながり、介護予防につながる活動をしています。

通いの場の数や参加する方はどんどん増えています。通いの場の取り組み内容は、体操、ボランティア、会食、趣味活動、多世代交流などさまざまです。

皆さんも、自分にあった通いの場を見つけてみましょう！



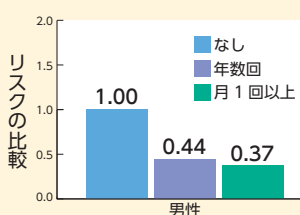
### 感謝されたり喜ばれたりすると、 やりがいを得られます。

これまでの研究では、ボランティアに参加する人ほど健康を維持しやすいことが明らかになっています。活動がやがて地域貢献につながり、「ありがとう！」「助かりました」などの言葉をもらうと、ますますやりがいを得られます。好循環を生み出して、どんどん健康効果を高めていきましょう。

資料：長寿社会における中高年者の暮らし方の調査  
(全国中高年者の健康と生活に関する日米共同プロジェクト)

### 男性は特に ボランティア活動が効果あり

ボランティア活動による  
3年後の要支援・要介護の抑制効果



活動のない人を1とすると、  
**月1回以上の人**  
**要支援・要介護になる**  
**リスクが約6割減！**

# あなたも あなたのまちも 笑顔で長寿！ ～自主グループ活動はじめませんか？～

## ●「自主グループ」とは？



参加者が主体となって、週1回程度近所の会場に定期的集まり、体操などの介護予防活動を実施しているグループです。北区では、現在177の自主グループが活動しています(令和6年12月末現在)。

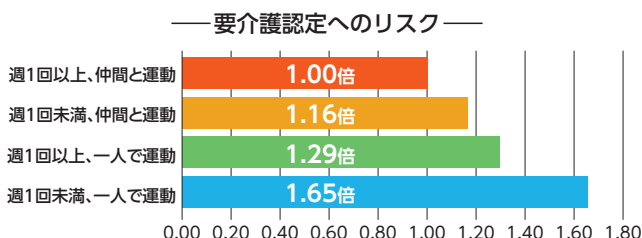
ここ来ると人に会えるし  
外出の機会が増えた！



## ●「自主グループ活動」がもたらす効果

- ①週に1回以上、仲間と運動をすると、要介護状態になりにくい！
- ②人とのつながりができて、心が元気になる！
- ③一人ひとりが役割を持つことでやりがいがある！

自主グループ活動は、地域全体の元気につながります。北区では、自主グループを立ち上げるための各種教室を開催しています。ぜひ、始めてみませんか？



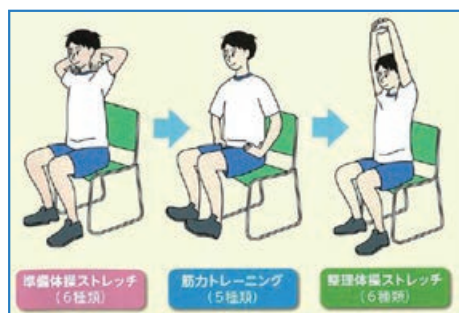
出典：Kanamori S, Kai Y, Kondo K, Hirai H, Ichida Y, Suzuki K, Kawachi I. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLOS ONE 2012

## 簡単で効果絶大！北区ご近所体操

### ●参加者全員が「仲間」となっていく新しい介護予防体操です！

多くの自主グループで取り入れられている北区オリジナルの体操です。「坂道が多い」「バス停が遠い」などの北区の特徴や、「転倒・ふらつき」などの高齢者の特徴を踏まえ、足腰を丈夫にすることを目的としています。「先生」と「生徒」の関係ではなく、全員が「仲間」となっていく。準備体操ストレッチ、筋力トレーニング、整理体操ストレッチで構成され、ゆったりとした動作で行うスロートレーニングです。

体操テキスト配布場所：長寿支援課・高齢者あんしんセンター



## 自主グループ活動を応援しています！

北区では、通いの場立上げ教室やご近所体操教室修了生などが立ち上げた自主グループへ、主に立上げ3か月後、9か月後にリハビリテーション専門職や看護師などの専門職を派遣し、活動の助言・指導(環境や運動内容の工夫)を行っています。また、自主グループ同士の交流会を開催しています。

サポート体制が整っているので、不安を感じることなく活動を継続できます！

# 北区の事業

## 通いの場立上げ教室



体を動かす機能を高め、仲間づくりができる教室です。  
運動指導員や看護師など専門のスタッフが、体力測定や指導にあたり、教室が終わってからも仲間と運動を続けられる自主グループをつくります。

### (1)体操編

- 内容：筋力アップ体操を中心に運動習慣を身につけ、運動を続けられる自主グループをつくります。
- 回数：12回 週1回 1回90分(3か月間)
- 費用：1,200円(一括払いです)

### (2)マシンお試し編

- 内容：トレーニングマシンの体験をしながら、体操などの運動習慣を身につけ、運動を続けられる自主グループをつくります。
- 回数：12回 週1回 1回90分(3か月間)
- 費用：1,200円(一括払いです)



### 【(1)(2)共通事項】

- 対象者：区内在住の65歳以上で教室が終わってからの自主グループに興味がある方。「笑顔で長生き調査」で生活機能の低下がみられた方が優先利用できます。  
※運動教室のため、次の①～⑤に当てはまる方は原則として参加できません。
  - ① 6か月以内に脳卒中や心臓発作を起こした方、心臓の手術をした方
  - ② 急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方
  - ③ 糖尿病が原因で視力や腎機能が低下している方
  - ④ 「重い高血圧」(安静時の血圧の上が180以上、下が110以上)の方
  - ⑤ 主治医から運動を制限されている方
- 募集時期：年2回(8月、2月頃)北区ニュースで募集します。

### 通いの場立上げ教室説明・体験会

通いの場立上げ教室申込前に、教室の無料体験ができます。  
年2回(8月、2月頃)北区ニュースで募集します。

- 問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

## ご近所体操教室



- **内容：**いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすためご近所の仲間と一緒に、継続して健康長寿に取り組むグループ結成を目指す教室です。毎週1回、約90分の教室を全13回実施します。全13回のうち7回程度、運動指導員や看護師、リハビリテーション専門職が伺い、体操や体力測定、健康講話などグループ結成に向けたお手伝いをします。
- **対象者：**5名から15名程度のグループ(区内在住の65歳以上の方)
- **回数：**毎週1回約3か月間
- **参加条件：**以下の(1)～(4)すべてを満たしていること  
(1)体操ができるスペースや椅子などの準備ができる。  
(2)人数は5名以上15名以下。教室期間中メンバーは固定とする。  
(3)教室終了後に自主グループ活動を毎週1回3か月以上継続できる。  
(4)自主グループ立上げ後は、参加希望者をできるだけ受け入れる。
- **申込：**お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)または  
長寿支援課 TEL 03-3908-9017



歩いて通える  
身近な場所で  
活動しています。

## 介護予防拠点施設ぱらっとほーむ



高齢者の皆さんが、住み慣れたまちで元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがいくづくりを応援する施設です。

- **介護予防事業(施設により異なります)**  
体操、脳トレ、栄養、音楽、パステル画、スマートフォン、クラフトなどの教室・講座  
情報交流や相談のできるサロン  
自主グループの立上げ支援、交流会、体力測定会、運動指導員や栄養士、歯科衛生士などの講師派遣  
**皆さんの地域に出向き、活動を応援いたします！**  
**地域の方々との交流を深め地域に根差した活動を拡げていきます！**  
ボランティアも随時募集中！まずはお気軽にお問合せください。



- **問合せ先**  
**ぱらっとほーむ滝野川東** 滝野川1-46-7 滝野川東区民センター2階  
TEL 03-5974-2540  
**ぱらっとほーむ桐ヶ丘** 桐ヶ丘1-6-2-101 TEL 03-3908-1277  
※休館日：日曜・祝日・年末年始

## 介護予防リーダー養成講座



介護予防リーダーの目印は、  
ピンクのTシャツ！

- **内容：**住民主体の介護予防、認知症、栄養、お口の機能、北区の取り組みなど介護予防全般について学びます。高齢者あんしんセンターなどでの体験実習を含む全8回の講座です。修了生は、区や高齢者あんしんセンターの介護予防活動の支援などで活躍中！
- **対象者：**区内在住・在勤で、地域に介護予防を広めるリーダーとして活動してみたい方 年齢不問！
- **募集時期：**年1回(4月頃)北区ニュースで募集します。
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017



## 脳に効く！ウォーキング術を学ぼう



- **内容：**ウォーキングは脳にも効果的！コースの企画や仲間づくりでウォーキングの習慣化に取り組み、教室が終わってからも仲間とウォーキングを続けられる自主グループをつくりまします。
- **対象者：**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
- **募集時期：**年1回北区ニュースで募集します。
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017

## 脳に効く！シニアの絵本読み聞かせ教室



- **内容：**脳を活性化し、仲間と楽しく続けられる絵本の読み聞かせを学びます。教室が終わってからも、地域で絵本の読み聞かせの活動をする自主グループをつくりまします。
- **対象者：**区内在住の65歳以上の方
- **募集時期：**北区ニュースで募集します。
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017



## その他の介護予防事業

### 介護予防講演会

高齢者を対象とした講演会を年4回開催しています。

- 食事・栄養について ○お口の機能について
- 地域づくりについて ○耳の聞こえについて

問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

### 介護予防で元気はつらつサロン(随時募集)

介護予防の知識の学びと体験ができます。

高齢者あんしんセンターごとに年2～6回開催しています。

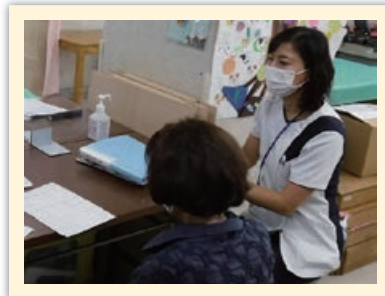
問合せ先：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)



## 短期集中型健康プログラム

自分らしい生活を自分の力で取り戻しませんか？

- **内容：**生活機能に低下がみられる方(事業対象者・要支援1・2)を対象に、元気な自分を取り戻すことを目標に、集中的に(3か月間)参加いただく、専門職が提供するプログラムです。
- **回数：**週に1回、約3か月のプログラム
- **対象者：**要支援1・2の方もしくは基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方。  
※通所リハビリ(デイケア)、デイサービス、訪問リハビリ(訪問看護ステーションからのリハビリ含む)をご利用の方は併用できません。また、一部ご利用対象外となる場合がありますので、詳しくは、担当の高齢者あんしんセンターへお問合せください。
- **問合せ先：**お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)  
または長寿支援課 TEL 03-3908-9017



## シニアクラブ



シニアクラブとは、老人福祉法に定めのある老人クラブで、おおむね60歳以上の方々が、地域で自主的に組織した会員数おおむね30名以上の団体です。

健康を進める活動、自らのいきがいを高める活動、社会奉仕活動をはじめとした地域を豊かにする各種活動を行い、仲間づくりを基礎に相互に支えあうことで、社会参加の促進や高齢期の生活を豊かなものにすることを目的としています。

### 健康を進める活動

- ・ 輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ご近所体操等

### 自らのいきがいを高める活動

- ・ 趣味の教室(書道、絵画、手芸)、囲碁、将棋、健康麻雀等
- ・ 日帰り研修旅行



### 社会奉仕活動

- ・ 道路、公園などの清掃
- ・ 一人暮らし高齢者などに対する各種活動等



北区には現在110のシニアクラブ(令和6年12月末現在)があります。輪投げやのど自慢など、日頃の練習の成果を発揮する大会なども開催しています。また、創作活動に取り組むクラブ会員の作品を「シニア作品展」において展示いたします。

シニアクラブでは、会員加入促進活動を積極的に行っており、随時会員を募集しています。

### 問合せ先

北区シニアクラブ連合会事務局 TEL 03-3914-5194

※休業日：水曜・土曜・日曜・祝日・年末年始

## 北区高齢者いきいきサポーター制度



- **内容：**ボランティアで身体も心もますます元気に！  
指定の受入施設で行ったボランティア活動時間に応じて、交付金(上限あり)を申請できる制度です。まずは登録説明会(北区ニュースで随時募集)にご参加ください。
- **対象者：**区内在住の65歳以上の方
- **問合せ先・登録先：**NPO法人東京都北区市民活動推進機構  
(北とぴあ4階 北区NPO・ボランティアぷらざ内)  
TEL 03-5390-1771 ※休館日：月曜・祝日・年末年始  
(祝日が月曜と重なる場合、翌日の火曜は休館)

## おたがいさまネットワーク

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように高齢者あんしんセンターが中心となり見守り、ともに支えあう取り組みです。

- **内容：**民生委員や声かけサポーター(民生委員から推薦を受けたボランティア)による月2回程度の声かけサービスを行います。また、高齢者あんしんセンターは、民生委員、声かけサポーター、協力団体(町会・自治会、介護支援事業所、医療機関など)、消防署、警察署とも連携を図り、必要な援助を行います。
- **対象者：**次のすべてに該当する方で、利用を希望される方
  - ・65歳以上の一人ぐらしの高齢者  
または75歳以上の高齢者のみの世帯の方
  - ・在宅生活で不安・虚弱などでお困りの方
- **申込：**お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)または地域の民生委員



## 一人ぐらし高齢者定期訪問

- **内容：**民生委員が週に1回程度定期的に訪問し、安否の確認や悩み事の相談をお受けします。
- **対象者：**65歳以上の虚弱な一人ぐらし高齢者(同一敷地内に親族がいないこと)シルバーピアやケア付き住宅にお住まいの方、施設に入所している方は除きます。
- **申込：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017 または地域の民生委員

## 高齢者デジタルデバйд解消事業

- **内容：**災害・健康増進・介護予防等の情報をスマートフォンなどから取得できるよう、スマートフォンを活用した講座や個別に疑問を解消できる相談会、スマートフォンを活用した交流会を開催します。
- **対象者：**スマートフォンをお持ちの区内在住の65歳以上の方
- **募集時期：**随時北区ニュースで募集します。

## 高齢者ヘルシー入浴補助券

- **内容：**社会参加の促進や健康の増進を図るため、北区内の公衆浴場と荒川区内の一部の指定公衆浴場を以下の料金で利用できる入浴補助券を利用期間内に1人1冊24枚交付します。
  - ・北区内の公衆浴場 100円／1枚
  - ・荒川区内の指定公衆浴場 150円／1枚
- **利用期間：**毎年4月1日から翌年3月31日までの1年間
- **対象者：**区内在住の70歳以上の方  
利用期間内に70歳を迎える方であれば、69歳の方でもお渡しできます。  
※介護保険の要介護4・5の認定を受けている方を除きます。
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017



## 敬老祝品の贈呈

- **内容：**多年にわたり社会に貢献された方に対して、そのご長寿を祝うため、祝品を贈呈します。対象の方には、事前にお知らせを送ります。
- **対象者：**9月1日現在、区内在住で以下に該当する方
  - ・1月1日から12月31日までに88歳(米寿)を迎える方
  - ・年度中(4月1日から3月31日まで)に100歳を迎える方
  - ・男女の最高齢者
- **問合せ先：**長寿支援課 TEL 03-3908-9017

## 認知症カフェ「オレンジカフェきたい〜な」

認知症の人や家族が地域で安心して生活ができるよう、地域の支えあいを進める交流・活動の場として、区内全域で開催しています。

北区もの忘れ相談医による個別相談も行っています。(予約制)

- **内容**：認知症の正しい情報案内のほか、認知症の相談も受け付けています。若年性認知症カフェや、男性限定カフェ、家族の集いカフェもあります。
- **対象者**：どなたでも
- **会場**：区内29か所(令和6年12月末現在)
- **費用**：各参加会場にお問合せください。
- **問合せ先**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)



## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、地域で認知症の人や家族を応援するサポーターです。

北区では、延べ3万3千人以上の方が受講しています。子どもからご高齢の方まで、どなたでも認知症サポーターになることができます。

- **内容**：認知症をわがこととして考え、認知症について学ぶ講座です。
- **対象者**：区内在住・在学・在勤の方
- **会場**：高齢者あんしんセンターなど
- **問合せ先**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)  
または長寿支援課 TEL 03-3908-9017

## こんちゃんサポーター活動事業

- **内容**：「こんちゃんサポーター」は、認知症サポーター養成講座を受講後、認知症サポーターステップアップ講座を受講し、区に登録をしたボランティアです。認知症であってもなくても、自分らしく暮らし続けられる地域をめざした活動を行っています。チームオレンジ、オレンジカフェきたい〜な(認知症カフェ)などで活躍しています！
- **問合せ先**：お近くの高齢者あんしんセンター(20頁参照)  
または長寿支援課 TEL 03-3908-9017

サポーター募集中



## 認知症周知啓発事業

### 認知症月間

- ・ 9月を認知症月間とし、認知症に関する情報やさまざまな取り組みを紹介し、周知・啓発を行っています。図書館や王子駅のカルチャーロードなどに展示をしています。

### 認知症周知啓発講演会

- ・ 認知症に関する内容の講演会を行っています。

### VR 認知症体験会

- ・ 認知症を「体験する」ことで、認知症の方への理解を深める体験会です。

- お知らせ：北区ニュースや北区ホームページでご案内します。
- 問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

## 認知症介護はじめて講座

さまざまな情報交換や、気持ちの分かちあいは、介護を行ううえで、大きな支えとなります。

- 内容：認知症についての理解を深め、介護者同士の交流も行う講座です。
- お知らせ：北区ニュースや北区ホームページでご案内します。
- 問合せ先：長寿支援課 TEL 03-3908-9017

## 認知症あんしんなび（認知症ガイドブック）

- 内容：認知症に関する様々な情報や、認知症の状況に合わせて区で受けられるサービスを掲載したガイドブックです。
- 配布場所：お近くの高齢者あんしんセンター（20頁参照）、長寿支援課ほか



## 高齢者あんしんセンターに気軽に相談しましょう

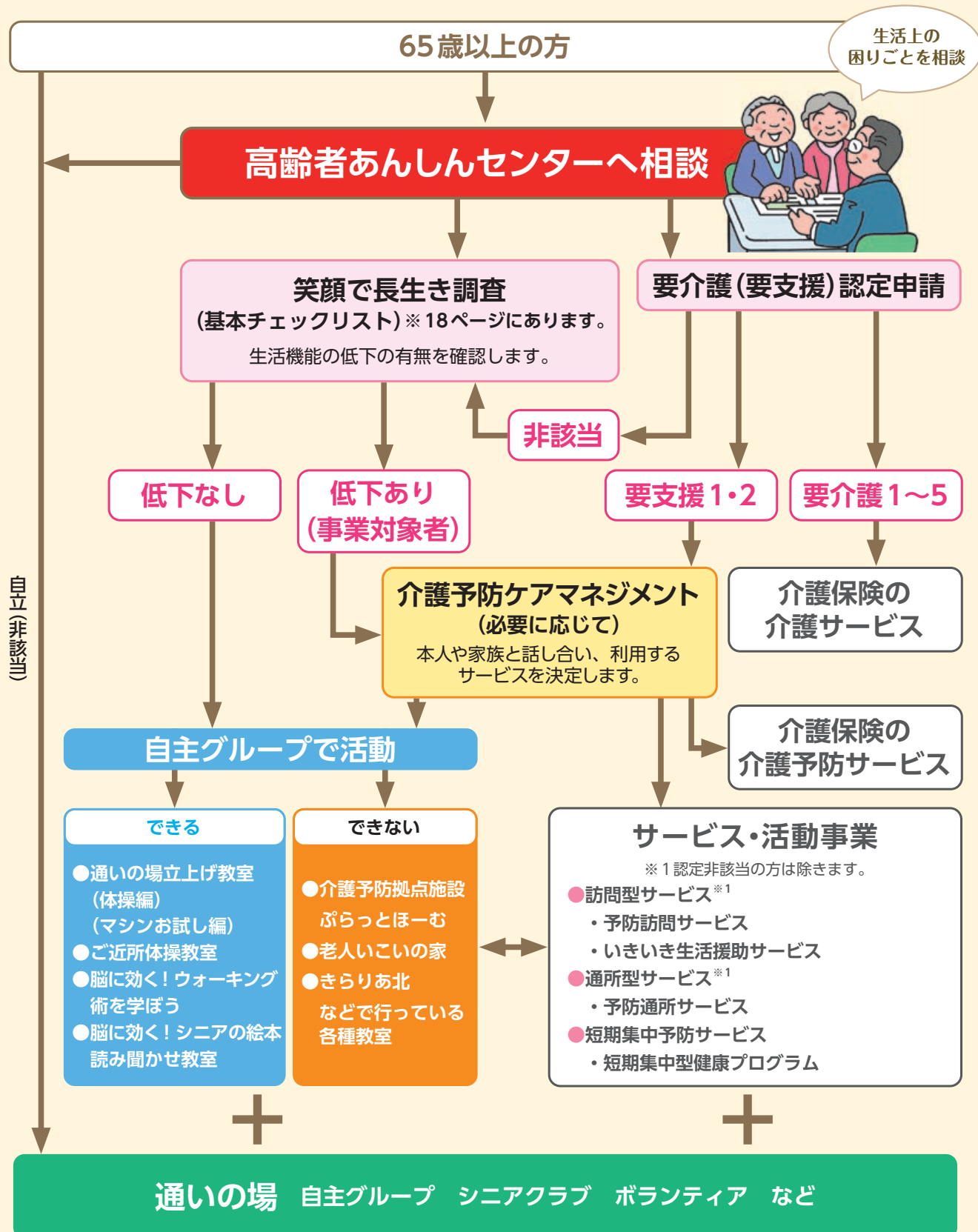
認知症に関する相談や情報提供を、高齢者あんしんセンターで行っています。

医師による「北区もの忘れ相談」も随時行っています。（予約制・無料）

地域で暮らす高齢者の方々を介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援しています。お気軽にお住まいの地区の高齢者あんしんセンターへご相談ください。

# 住み慣れた地域でくらし続けるために

住み慣れた地域の中で、その人らしくできる限り自立した生活を送るために、地域の通いの場や、介護予防・生活支援のサービスを、心身の状態に合わせて活用しましょう。



# 笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)

「笑顔で長生き調査」は65歳以上の方を対象として、皆さんにいつまでもいきいきと元気に生活を送っていただくために、運動機能やお口の機能などの生活機能に心配なところはないかを判定するためのチェックリストです。

色枠にチェックがついた項目は、次頁で対策のポイントをご紹介します。

早めに介護予防に取り組みましょう。

| No | 質問項目                                                             | 回答(いずれかに○)            |       | 対策          |
|----|------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|-------------|
| 1  | バスや電車で1人で外出していますか                                                | 0 はい                  | 1 いいえ | 1<br>暮らし    |
| 2  | 日用品の買い物をしていますか                                                   | 0 はい                  | 1 いいえ |             |
| 3  | 預貯金の出し入れをしていますか                                                  | 0 はい                  | 1 いいえ |             |
| 4  | 友人の家を訪ねていますか                                                     | 0 はい                  | 1 いいえ |             |
| 5  | 家族や友人の相談にのっていますか                                                 | 0 はい                  | 1 いいえ |             |
| 6  | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか                                            | 0 はい                  | 1 いいえ | 2<br>運動     |
| 7  | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか                                     | 0 はい                  | 1 いいえ |             |
| 8  | 15分位続けて歩いていますか                                                   | 0 はい                  | 1 いいえ |             |
| 9  | この1年間に転んだことがありますか                                                | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか                                                  | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 11 | 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                                         | 1 はい                  | 0 いいえ | 3<br>栄養     |
| 12 | BMIが18.5未満ですか<br>身長( ) 体重( )kg BMI( )<br>※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 13 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか                                          | 1 はい                  | 0 いいえ | 4<br>お口の健康  |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか                                               | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 15 | 口の渇きが気になりますか                                                     | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 16 | 週に1日以上は外出していますか                                                  | 0 はい                  | 1 いいえ | 5<br>社会参加   |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                                              | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 18 | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか                                 | 1 はい                  | 0 いいえ | 6<br>もの忘れ   |
| 19 | 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか                                      | 0 はい                  | 1 いいえ |             |
| 20 | 今日が何月何日かわからない時がありますか                                             | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 21 | (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない                                              | 1 はい                  | 0 いいえ | 7<br>こころの健康 |
| 22 | (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった                                  | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 23 | (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる                                | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 24 | (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない                                           | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 25 | (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする                                          | 1 はい                  | 0 いいえ |             |
| 26 | あなたの現在の健康状態はいかがですか。<br>①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない             | ①～⑤の当てはまる番号を記入してください。 |       |             |

## 笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)の結果

| 基準                            | 該当 | 基準                            | 該当 | 基準                           | 該当 |
|-------------------------------|----|-------------------------------|----|------------------------------|----|
| 総合(No.1～20)で<br><b>10点</b> 以上 |    | 栄養(No.11～12)で<br><b>2点</b> 以上 |    | 閉じこもり <b>No.16</b> に該当       |    |
| 運動(No.6～10)で<br><b>3点</b> 以上  |    | 口腔(No.13～15)で<br><b>2点</b> 以上 |    | もの忘れ(No.18～20)で <b>1点</b> 以上 |    |
|                               |    |                               |    | こころ(No.21～25)で <b>2点</b> 以上  |    |

# 生活機能に心配のある項目の対策

## 1 用事・通いの場を見つけましょう。

(番号 1 ～ 5 番で色枠にチェックがついた方)

体を意識的に動かすことにより体力の低下が防げます。体が動くと気持ちにも張りが出て、今後もいきいきとした生活が送れます。自分でできることは自分で行い、新しいことにも挑戦してみましょう。

## 2 筋力を高めて足腰を強化！

(番号 6 ～ 10 番で色枠にチェックがついた方)

足腰の弱りは、転倒・骨折などを引き起こし、要介護状態となる原因になります。筋力は適度に使うことで向上します。

日々の暮らしにウォーキングや軽い体操を取り入れ、筋力・体力の向上に努めましょう。

「北区ご近所体操」(8 頁参照)で足腰を鍛えましょう。

## 3 1 日 3 食バランスよく食べましょう。

(番号 11 ～ 12 番で色枠にチェックがついた方)

栄養状態の低下は、体重の減少をまねき、体力、筋力の低下や健康状態の悪化につながります。ご飯などの主食と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかりととりましょう。

特にタンパク質(肉、魚、卵、大豆、乳製品など)をとりましょう。

## 4 しっかりかんで飲み込みましょう。

(番号 13 ～ 15 番で色枠にチェックがついた方)

かむ力や飲み込む力が低下すると、低栄養状態や、肺炎などの呼吸器の病気をまねきます。お口の機能の向上のために、歯磨きや、お茶を飲むことで口の中の衛生を保ち、口の周りの筋肉や舌の動きを良くする体操を続けましょう。

「北区お口元気体操」(6 頁参照)でお口の健康を維持しましょう。

## 5 外出は健康長寿の秘薬。

(番号 16 ～ 17 番で色枠にチェックがついた方)

外出する機会が少なくなると、いつの間にか足腰の力が衰え、もの忘れをまねきやすくなります。散歩や買い物など意識的に外出の機会を作ったり、友人とのつき合いが大切です。

また、地域での活動などにも取り組みましょう。

## 6 役割を持って活動しましょう。

(番号 18 ～ 20 番で色枠にチェックがついた方)

これからも規則正しい食事や睡眠、適度な運動を心掛けましょう。

また、自分なりのいきがいを見つけ、今までの生活の中の役割を、できる範囲で続けましょう。

## 7 こころの健康に注意しましょう。

(番号 21 ～ 25 番で色枠にチェックがついた方)

「気分的に落ち込んでいる」「何もやる気が起きない」などの症状が続くようなら医療機関を受診しましょう。高齢者のうつはよく見られますが、早期に適切な治療を受けると再び張りのある生活を取り戻すことが可能です。

対策のヒントは  
このガイドブックの中に  
たくさんあります。



## 運動と仲間づくりで、からだも脳もまだまだ元気！

週 1 回以上の運動習慣とスポーツ、ボランティア、趣味のグループなどに参加することが、介護予防、特に転倒、うつ予防に効果的です。

# 東京都北区高齢者あんしんセンター担当地域一覧

利用時間：平日・土曜・祝日 9時～18時

(令和7年4月1日現在)

| 名称・所在地                                                                  | 電話番号      | FAX 番号    | 担当区域                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>十条台高齢者あんしんセンター</b><br>北区中十条 1-2-18<br>障害者福祉センター4階                    | 5948-5630 | 3906-6610 | 王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目、<br>岸町1～2丁目、十条台1丁目、<br>上十条1丁目                                                     |
| <b>王子光照苑高齢者あんしんセンター</b><br>北区王子 3-3-1                                   | 3927-8899 | 5902-7667 | 王子1～6丁目、豊島1丁目                                                                                        |
| <b>豊島高齢者あんしんセンター</b><br>北区豊島 3-27-22<br>豊島区民センター1階                      | 6903-2712 | 6903-2707 | 豊島2～8丁目                                                                                              |
| <b>十条高齢者あんしんセンター</b><br>北区上十条 3-1-25 帝京大学4号館1階                          | 5948-9981 | 5948-9982 | 十条台2丁目、上十条2～5丁目、<br>十条仲原1～4丁目                                                                        |
| <b>東十条・神谷<br/>高齢者あんしんセンター</b><br>北区東十条 3-2-3-101<br>東十条グリーンハイツ1階        | 6908-4711 | 5390-0122 | 東十条1～6丁目、神谷1～3丁目                                                                                     |
| <b>西が丘園高齢者あんしんセンター</b><br>北区西が丘 3-16-27                                 | 5924-7715 | 5924-7712 | 赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、<br>西が丘1～3丁目                                                                    |
| <b>みずべの苑高齢者あんしんセンター</b><br>北区志茂 3-13-5 信濃ビル1階                           | 5941-6722 | 5941-6723 | 志茂1～5丁目                                                                                              |
| <b>赤羽高齢者あんしんセンター</b><br>北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館6階                             | 3903-4167 | 3903-4257 | 岩淵町、赤羽1～2丁目、<br>赤羽3丁目1～4、5(2～11)、<br>6(1～9・27～32)、赤羽南1～2丁目                                           |
| <b>赤羽北高齢者あんしんセンター</b><br>北区赤羽北 2-25-8<br>アクトピア北赤羽六番館<br>赤羽北区民センター3階     | 5948-5940 | 5948-5941 | 赤羽北1～2丁目、赤羽北3丁目(3～5、16～<br>27を除く)、赤羽台4丁目2～15、17(9・<br>25～65)、18、19、赤羽3丁目5(1・13～<br>15)、6(10～26)、7～29 |
| <b>浮間高齢者あんしんセンター</b><br>北区浮間 2-10-2<br>浮間区民センター1階                       | 3558-3689 | 3558-7988 | 浮間1～5丁目                                                                                              |
| <b>桐ヶ丘やまぶき荘<br/>高齢者あんしんセンター</b><br>北区桐ヶ丘 1-16-26<br>※工事のため令和7年9月中に仮移転予定 | 5924-0152 | 5924-0890 | 桐ヶ丘1～2丁目、赤羽北3丁目3～5、16～<br>27、赤羽台1～3丁目、4丁目1、16、17(1～8・<br>10～24・66・68)、赤羽西5丁目3～15                     |
| <b>滝野川西高齢者あんしんセンター</b><br>北区滝野川 6-21-25<br>滝野川西区民センター1階                 | 6903-4015 | 6903-4016 | 滝野川3～7丁目                                                                                             |
| <b>飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター</b><br>北区西ヶ原 4-51-1                                 | 3940-9175 | 3940-9176 | 滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目                                                                                    |
| <b>滝野川はくちょう<br/>高齢者あんしんセンター</b><br>北区田端 3-18-24<br>介護老人保健施設はくちょう内       | 3822-6080 | 3822-6081 | 西ヶ原1丁目、上中里1丁目、<br>中里1～3丁目、田端1～6丁目                                                                    |
| <b>昭和町・堀船<br/>高齢者あんしんセンター</b><br>北区昭和町 3-10-7<br>昭和町区民センター1階            | 6807-6961 | 3810-6221 | 堀船1～4丁目、上中里2～3丁目、<br>昭和町1～3丁目、栄町                                                                     |
| <b>新町光陽苑高齢者あんしんセンター</b><br>北区田端新町 2-27-16                               | 5855-1219 | 5855-1217 | 田端新町1～3丁目、東田端1～2丁目                                                                                   |

発行：北区福祉部 長寿支援課 〒114-8508 北区王子本町 1-15-22 北区役所第1庁舎1階16番※  
TEL 03-3908-9017 FAX 03-3908-9257 発行年月：令和7年2月 ※令和6年度までは14番窓口です。

刊行物登録番号 6-2-126

© 社会保険出版社  
禁無断転載 870075  
25B

協力：東京都健康長寿医療  
センター研究所 健康長寿  
新ガイドライン策定委員会

UD  
FONT

リサイクル適性 (A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

グリーン購入法  
適合印刷物です