

# 国立市フレイルサポーターが薦める フレイル予防プログラム (2024年度版)

■ フレイル予防に繋がるサポーターお薦めのメニュー・プログラムを紹介します！

最新・詳細のプログラム内容やお申込は、各々の「問い合わせ」までお願いします。

## 食に関するメニュー

番号	プログラム名称	概要	実施日時	実施場所	マップ	問い合わせ
1	健康・栄養相談	健康について気になることを管理栄養士と保健師と一緒に考える	月2~3回 水曜日 要予約	保健センター	①	保健センター
2	作ってみよう 栄養たっぷりレシピ	ホームページ(クックパッド)で市栄養士監修のフレイル予防レシピを掲載している毎月新しいレシピが更新される	随時	クックパッド ホームページ 	-	保健センター
3	学校給食試食会	新しくオープンしたカムカムキッチン(学校給食調理施設)で栄養バランスの良い給食の試食ができる(給食試食代の徴収あり)1週間前までに申し込み	随時	くにたち食育推進・ 給食ステーション	⑬	くにたち食育推進・ 給食ステーション 042-572-4177

## 口腔に関するメニュー

番号	プログラム名称	概要	実施日時	実施場所	マップ	問い合わせ
11	シニアのコーラス (サークル)	フレイル予防のため、発声、呼吸、姿勢、体操、滑舌、コーラスを通じて学習・社会活動を体験 (冊子：“さあ行ってみよう”参照)	第2火曜、第4土曜 10:00~12:00	富士見台第二集会所	⑬	冊子： さあ行ってみよう (p.45)
12	サクセスフル・エイジング な滑舌サロン (サークル)	「お口筋肉を動かして健康に」。滑舌体操、朗読、早口言葉、歌などを取り入れる (冊子：“さあ行ってみよう”参照)	第1、第3土曜 10:30~12:00	公民館	③	冊子： さあ行ってみよう (p.24)
13	くにたち吹矢35 (サークル)	心を落ち着かせ、ゆったりした気持ちで矢を吹く。心肺機能の維持・向上に効果的 (冊子：“さあ行ってみよう”参照)	①火曜18:00~ ②③不定期 ④月曜13:00~ 各約120分	①市民総合体育館 ②くにたち福祉会館 ③公民館 ④北市民プラザ	④ ② ③ ⑥	冊子： さあ行ってみよう (p.30)

## 社会参加に関するメニュー

番号	プログラム名称	概要	実施日時	実施場所	マップ	問い合わせ
21	フレイルチェック会 (エリア会場)	フレイルの測定、フレイル予防のアドバイス	①毎月第4水曜 ②毎月1日 ③6、9、12、3月 第3木曜	①ひらや照らす ②南区公会堂 ③西福祉館	⑦ ⑧ ⑨	①ひらやの里 ②南区公会堂 ③くにたち社協
22	ひらやの里 (サークル)	どなたでも気軽に立ち寄ることができるカフェ。木細工、体操などのイベントを展開中(冊子：“さあ行ってみよう”参照)	水曜~土曜 10:00~16:00	ひらや照らす	⑦	ひらやの里
23	老人福祉センター 『なごみ』	60歳以上のかたのための「健康・趣味・交友」空間 サロンや趣味のサークルもある	9:00~16:30 休館日：火曜日、 祝日、年末年始	くにたち福祉会館	②	くにたち社協
24	「いい湯だな♪」 ゆかいゆ会	軽い体操や健康のお話、その後は鳩の湯で自由入浴 お喋りや仲間作りを目指す	第2、第3金曜 10:00~12:00	東都営住宅 集会所 → 鳩の湯	⑬ ⑭	地域包括 支援センター 福祉会館内窓口 042-580-1294
25	かふえ カサムシカ	体操、ルディックウォーキング、絵手紙、折り紙、編み物など豊富なイベントがある (冊子：“さあ行ってみよう”参照)	要問合せ 月曜~土曜 10:00~16:00	カサムシカ	⑮	冊子： さあ行ってみよう (p.5)

## 運動に関するメニュー

番号	プログラム名称	概要	実施日時	実施場所	マップ	問い合わせ
31	ラジオ体操	谷保第3公園、北第1公園、泉第2公園、で毎日実施(雨天中止)	6:30~6:45 申込不要	①谷保第三公園 ②北第一公園 ③泉第二遊園	㉞ ㉟ ㊱	-
32	くにたちオリジナル体操	リズム体操やストレッチなど全部で4種類の運動 周りの人の真似をして楽しく体操する	毎週火曜 10:30~11:00	谷保 第四公園 	㉚	保健センター
33	いきいき百歳体操	高知県で誕生した体操、椅子に座っておもりを使用した筋力アップ運動など 3人以上で新しいグループの立上げも可	①第2・4木曜 ②毎週水・金曜	①西福祉館 ②ひらや照らす	⑨ ⑦	保健センター
34	ご近所さんで レッツゴー!	ストレッチ・筋力アップ、脳トレ・お口の体操、椅子に座ったまま行う無理のない運動など	①第1金曜AM ②第1金曜PM ③第2金曜AM ④第2金曜PM ⑤第3金曜AM ⑥第3金曜PM ⑦第4金曜AM ⑧第4金曜PM	①矢川プラス ②谷保天満宮・参集殿 ③中地域防災センター ④くにたち福祉会館 ⑤北市民プラザ ⑥西福祉館 ⑦南市民プラザ ⑧くにたち福祉会館	⑤ ① ⑩ ⑫ ② ⑥ ⑧ ⑬ ②	地域包括 支援センター
35	さわやか健康体操 (社会福祉協議会)	立って行う体操。軽い体操やレクリエーション的な運動で、楽しく健康づくり (広報誌で年1回募集)	4月~1年間 月2回(木曜) 各60分	くにたち福祉会館	②	くにたち社協
36	らくらく健康体操 (社会福祉協議会)	椅子に座って行う体操。軽い体操やレクリエーション的な運動で、楽しく健康づくり (広報誌で年1回募集)	4月~1年間 月2回(月曜) 各60分	くにたち福祉会館	②	くにたち社協
37	こころからだのヨガ教室 (社会福祉協議会)	ヨガのポーズと呼吸でゆっくり身体をほぐしながら、こころも一緒に癒す。初心者向けのやさしい内容 (広報誌で年1回募集)	第1、第3金曜 13:00~14:00	くにたち福祉会館	②	くにたち社協
38	セラバンド教室 (サークル)	セラバンドを使用した体操。参加自由で、はじめての方でも参加できる (冊子：“さあ行ってみよう”参照)	毎週金曜 14:00~15:00	富士見台第一集会所	⑩	冊子： さあ行ってみよう (P.23)
39	いい日くにたちおでかけ マップ	1から9コースの中から自由に選んでお出かけをしましょう	各自	9ルートあり	-	保健センター
40	インターバル速歩 (中高年最適運動)	速歩き3分とゆっくり歩き3分を交互に行うウォーキング。普通のウォーキングより筋力や持久力アップが見込める (広報誌オアシスで年2回募集)	月1回 第一金曜 10:00~11:00	谷保第三公園	㉞	市民 総合体育館
41	市民総合体育館・ 南市民プラザ トレーニング	利用者の目的に合わせて、指導員がトレーニングプログラムをつくり、安全で、効果的なトレーニング方法を指導する リズム体操、ストレッチ、ストレッチ+筋トレをする「リフレッシュ体操」もある	①毎日 9:30~21:45 ②水・金・土・日 10:00~20:00	①市民総合体育館 ②南市民プラザ	④ ⑮	市民 総合体育館
42	市民総合体育館 水泳	25mの室内プール、(水泳)5コース、(歩き)1コースあり	10:00~22:00 「利用不可の時間帯あり」	市民総合体育館	④	市民 総合体育館

冊子：“さあ行ってみよう”は、国立市地域包括支援センターが発行しているシニア向けのサークル紹介冊子です。表中のページは、冊子(第7版)を参照しています。

# フレイルチェックの結果を振り返ってみましょう

## フレイルチェック（簡易チェック）より

分類	番号	項目	●赤シールへの対応案 (やってみるごとのアドバイス)	サポーターのお薦め (メニューは裏面を参考に)
		指輪っかテスト	筋肉量の維持を図ろう！	運動、食に関するメニューに参加しよう！
栄養	1	健康に気を付けた食事を心掛けているか	色々な種類の食べものをバランス良く食べよう！	食に関するメニューに参加しよう！
	2	野菜、主菜を毎日2回以上食べているか	意識して毎日積極的に摂ろう！	
口腔	3	固い食べものを普通に噛み切れるか	噛む力やお口の筋肉を強化しよう！	・口腔に関するメニューに参加しよう！ ・お口の体操を日課にしよう！
	4	お茶や汁物でむせることがあるか	飲み込む力を強化しよう！	・口腔に関するメニューに参加しよう！ ・首の体操を日課にしよう！
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を、週2回以上、1年以上実施しているか	少し運動を心掛けよう！	・運動のメニュー（体操、ウォーキング）などに参加 ・握力、足腰を鍛える体操を日課にしよう！
	6	歩行又は同等の身体活動を、1日1時間以上実施しているか	日常的に歩いたり動くことを意識しよう！	・運動のメニュー（体操、ウォーキング）などに参加 ・洗濯、掃除、家事などの日常活動を増やそう！
	7	歩く速度が速いと思うか	足腰の筋力を強化しよう！	・運動のメニュー（ウォーキング、速歩）などに参加 ・握力、足腰を鍛える体操を日課にしよう！
社会性・マインド	8	昨年と比べて外出の回数が減っているか	社会参加の機会を見つけて外に出よう！	裏面のメニューを参考に活動に参加しよう！ 活動に参加することが社会参加の第一歩！
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をするか	意識して機会を増やそう！	
	10	自分は活気に溢れているか	目標を作ってみよう！	
	11	何よりも、物忘れが気になるか	社会参加の機会を見つけて外に出よう！	

## フレイルチェック（深掘りチェック）より

分類	番号	項目	●赤シールへの対応案 (やってみるごとのアドバイス)	サポーターのお薦め (メニューは裏面を参考に)
口腔	1	噛む力	噛む力やお口の筋肉を強化しよう！	・口腔に関するメニューに参加しよう！ ・お口の体操を日課にしよう！ ・首の体操を日課にしよう！
	2	滑舌	口周りや舌の筋力を強化しよう！	
	3	お口の元気度	フレイルチェック（質問票）の項目を調べよう！	
運動	4	片足立上り	足腰を鍛える運動を心掛けよう！	○ 運動、食に関するメニューに参加しよう！ ・まずは、no31ラジオ体操、no32オリジナル体操に参加しよう！ ・次に、no33~40の体操やウォーキングなどのメニューを選んで参加してみよう！ ・さらに、no41~42の体育館トレーニングや水泳もやってみよう！ ○ 握力、足腰を鍛える体操を日課にしよう！
	5	ふくらはぎ周囲長	足腰の筋肉をつけるように心掛けよう！	
	6	握力	全身の筋肉をつけるように心掛けよう！	
	7	手足の筋肉量	全身の筋肉をつけるように心掛けよう！	
社会性	8	人とのつながり	家族や友人との会話を意識しよう！	フレイル予防を話題にしてみよう！
	9	組織参加	興味のある活動を探して参加しよう！	裏面のメニューを参考に活動に参加しよう！
	10	支えあい	頼り合える関係作りを意識しよう！	

注. 無理をせずにご自分の体調、体力に合わせて実施してください

### フレイル予防に関するご相談は、下記まで！

- 国立市地域包括支援センター
- フレイルチェック会（エリア会場）

- (1) ひらや照らす 毎月第4水曜日 13:30~15:30
- (2) 南区公会堂 毎月1日 13:00~15:00
- (3) 西福祉館 6月、9月、12月、3月の第3木曜日 10:00~12:00

# 国立市フレイルサポーターがお薦めする フレイル予防そとトレプログラム (2024年度版)

フレイル予防に繋がるサポーターお薦めのプログラムを紹介します！

## フレイル予防プログラムの会場



### 【次頁各プログラムの問い合わせ先】

マップ	名称	住所	電話番号
④	国立市地域包括支援センター	富士見台2-47-1	042-576-2123 (直通)
①	国立市保健センター (保健センター)	富士見台3-16-5	042-572-6111
②	国立市社会福祉協議会 (くにたち福祉会館)	富士見台 2-38-5	042-575-3226
④	くにたち市民総合体育館 (市民総合体育館)	富士見台2-48-1	042-573-4111
⑦	ひらや照らす (ひらやの里)	富士見台2-38-12	042-800-1661
⑧	南区公会堂	泉3-29-11	042-573-8880

各施設の運営日時が異なります。電話番号のお間違えにご注意ください。

作成：くにたちフレイルサポーターの会

協力：国立市地域包括支援センター、国立市保健センター、国立市社会福祉協議会

人物のイラスト：東京都立第五商業高等学校イラスト部