

令和5年度

元気一番!! 介護予防

～ いつでも 誰でも どこでも始められる ～

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため、市内にお住まいの65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しています。



元気一番!! ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

- 👤 「元気」なうちから取り組んで、いつまでも「健康」に!!
- 👤 体力面に不安が出てきたら、参加して「元気」を取り戻そう!!
- 👤 メニューは多種多様、自分に合った活動を見つけよう!!

※コロナ禍では感染症防止に配慮しておりますので、安心してご参加ください。



① ほっとするね 緑の府中

府中市

各地域の介護予防拠点

フレイル予防講習会

フレイルとは、加齢にともない心身の活力が低下している状態を言います。フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学ぶことができる全6回の講習会です。

申込み制で
参加は
年度1回です。



場所	文化センターや地域の公会堂など
利用料	500円
備考	全6回

地域交流ひろば

「運動習慣の継続の場」として、また、「お仲間同士で好きな活動をするきっかけの場」として、「元気アップ体操」や「元気一番!!ふちゅう体操」を音源に合わせて集まった皆様で気軽に行います。

申込み不要で
何度でも
参加できます。



場所	文化センターや地域の公会堂など
利用料	無料
備考	基本は自由参加ですが、コロナ禍では申込み制

ほっとサロン

外出が少なくなっている方等を対象に、皆様で楽しめる活動を行うサロンです。



出来上がり

場所	文化センターや地域の公会堂など
利用料	月額 500円
備考	登録制 週1回

講師派遣

地域で活動するグループに講師を派遣し、転倒予防、認知機能低下予防、栄養・口腔ケア、リズム体操等の介護予防に関する情報を提供します。



利用料	無料 (会場はグループで用意)
備考	利用回数には制限があります

お住まい地区の各地域包括支援センターへお問合せください

社会参加(地域で活動したい方)の相談

サロン活動、ちょっとした生活のお手伝い、子どもの見守り等ボランティアから社会参加してみませんか?「自分の元気を地域の元気に!!!」お気軽にご相談ください。私達生活支援コーディネーターがお手伝いします。

相談窓口	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 (電話 042-334-3040)
------	--



府中市社会福祉協議会
ホームページは
こちらから

いきいきプラザ(介護予防推進センター)



介護予防教室

利用期間	全8～12回(2～3か月)	利用料	1,000円～2,400円
------	---------------	-----	---------------

・申込み方法は広報ふちゅうをご覧ください。

はじめてのマシントレーニング教室

筋力向上を目的として、マシンの操作を身につけ、マシントレーニングができるようになることを目的にした教室です。



バランストレーニング教室

体のバランス力、柔軟性を向上させ、転倒を防ぐことを目的にした床運動主体の教室です。

らくらく膝腰教室

膝痛・腰痛予防のための運動を行います。

女性のためのエクササイズ教室

尿失禁・骨粗しょう症・肥満などの予防・改善を目的にした教室です。

わくわく教室

軽運動(体操、ボール、散歩…)、ゲーム等、いろいろな種目が楽しめる外出の機会が減っている方が体を動かせる教室です。

食べるカムくらぶ・男性のための食べるカムくらぶ

いつまでもおいしく楽しく食べることを支援する栄養改善・口腔機能向上プログラムで、調理や歯科実習を行います。

栄養・口腔・マシン教室

体づくりに必要な栄養、口腔プログラムとマシン(筋トレ・ストレッチ)を学びます。

脳活性化クラブ

「スクエアステップ」などで頭と体を同時に動かし、多岐にわたった内容で楽しく脳力アップを目指します。

絵本読み聞かせ教室(2か月・全8回)

絵本の読み聞かせを学び実践することで認知機能低下を予防します。教室修了後には、絵本の読み聞かせ活動を仲間と継続します。

さんぽクラブ

日常動作、認知機能低下予防に活かせる歩き方を知って、実際に散歩に出かけます。

みんなで楽しくカーレット教室

卓上のカーリング。カーリングに似たゲーム性によって、楽しみながら認知機能低下を予防し、外出の機会を増やします。



コグニサイズ

頭を使う課題と運動を組み合わせた認知機能低下予防のための教室です。

ストレッチ

ストレッチ運動を行う教室です。

筋力トレーニング

自体重での筋力トレーニングを行う教室です。



有酸素運動

リズムに合わせて体を動かす運動を行う教室です。

少人数制教室

脳トレクッキング

利用期間	全4～12回(1～3か月)	利用料	800円～2,400円
------	---------------	-----	-------------

アイデアを出し合い新しい料理を考え、実際に調理することで、脳を活性化する方法を学びます。

初めての絵手紙教室

絵手紙を描くことを楽しみながら、集中力のアップを図り、脳の活性化を促します。

ストレッチマシン教室

ストレッチマシンを使って筋肉の柔軟性を高め、関節可動域をアップさせ、身体能力の向上を図る教室です。

スマホ活用教室(1か月・3か月)

スマホの使い方を学び、スマホを活用して介護予防を学びます。

メンズごはん教室

普段、料理をする機会の少ない男性を対象に料理に関する知識を深め、バランス良く食事をとることを目指します。

アートで脳を活性化教室(2か月・全8回)

作品づくりをすることで、五感をフルに刺激し、脳を活性化させ認知機能低下を予防する教室です。



スマホ活用教室



アートで脳を活性化教室

通信型教室

利用期間	約3か月	利用料	1,500円
------	------	-----	--------

けんこう健口お届け便

口腔ケアについて、自宅で好きな時間に自分のペースで学びます。

在宅型介護予防総合教室

介護予防を総合的に学ぶことのできるテキストと、運動・栄養・口腔DVDを活用して自宅で学びます。



健口お届け便(中間スクリーニング)にて

65歳限定!!介護予防フルコース教室

介護予防を総合的に学ぶ教室です。



利用期間	全8回(2か月)	利用料	1,000円
------	----------	-----	--------

マシン継続トレーニング《登録制》

- ★マシン(筋トレ・ストレッチ)でのフリートレーニング
- ★ご利用できる方:いきいきプラザのマシンを使用した教室(はじめてのマシントレーニング教室など)に参加し修了された方

月曜・木曜・金曜	9:00～13:00	1回 150円
火曜・水曜・土曜・日曜	13:00～17:00	

毎日体操

無料

誰もが気軽にできる体操の映像を見ながら、又はボランティアのリードにより実施しています。



いきぷらカフェ

無料

おしゃべりをしながら、折り紙などの小物づくりや歌をうたうなど皆様で楽しい時間を過ごします。



自宅で知る・学ぶ

いきいきプラザ公式YouTube

府中市いきいきプラザと検索または、二次元コードを読み取ると、運動をはじめ様々な動画が見られます。



いきいきプラザ公式LINE

@605dapuuと検索または、二次元コードを読み取って友達登録すると定期的にメッセージが届き、動画等が見られます。



いきいきプラザへお問合せください

いつまでも元気に過ごすためにご利用ください。

介護予防講座

介護予防に関する様々な知識などを学ぶための講座を開催しています。(一部オンラインでも行っています)



場所	いきいきプラザ、文化センターや地域の公会堂など
利用料	無料(調理講座など実費をいただく場合がございます)

スマホアプリ「みんなチャレ」講座

会えなくてもスマホを使って仲間と一緒にフレイル予防!健康のために続けたい目標をチームで励まし合いながら生活習慣の改善を継続するアプリの体験をしてみませんか?



利用料	無料 (通信費は自己負担)
備考	全2回。ご自分のスマホを持っており、LINEアプリを使用したことがある方が対象。講座に参加しなくても上記二次元コードから無料でアプリをご利用いただけます。

地域の元気を支える

元気一番!!ひろめ隊

介護予防のサポーターとして介護予防をささえ、ひろめるボランティアです。市内での介護予防事業のサポートやイベントで「元気一番!!ふちゅう体操」等をひろめる活動を行います。



ひろめ隊連絡会にて

地域で活動する

自主グループ活動

自分たちのグループをつくり、元気な活動を続けます。詳しく知りたい方は「府中市医療・介護・地域資源情報検索サイト ふちゅうナビ」をご活用ください。



元気度を知る

体力測定会

市内各地で筋力・柔軟性・バランス力等の体力測定を実施しています。



握力測定の様子

介護予防強化月間

11月は介護予防を知ろう!やろう!つながろう!をテーマに、介護予防イベントや講座を開催しています。



長いいきいき★フェスタの様子

府中市オリジナル体操

市民の皆様が楽しんで体操を続けていただき、いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らしていただくことを目的に制作された「元気一番!!ふちゅう体操」や「元気アップ体操」を各種イベントや介護予防教室等で実施しています。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひぼピー



元気一番!!
ふちゅう体操



元気アップ
体操

介護予防相談

「もの忘れが多くなった…」「最近、何をやるのもおっくうになってきた」「つまずきやすくなってきた…」等、介護予防に関する相談を無料で受け付けています。どなたでもお気軽にご相談ください。

相談窓口	いきいきプラザ 各地域の介護予防拠点
------	--------------------



元気一番!! 介護予防拠点マップ

各介護予防拠点は、連携して介護予防事業をすすめています。

 府中市の介護予防拠点

 地域の介護予防拠点
(介護予防コーディネーターがいます。)

 市の介護予防担当部署

 社会参加の相談場所
(生活支援コーディネーターがいます。)

介護予防コーディネーターとは

地域の介護予防活動の調整役。介護予防のネットワークづくりや、介護予防講座、相談、自主グループの支援などを行っています。

生活支援コーディネーターとは

高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていけるよう住民同士の支えあいの取り組みや、生きがいづくり・自分らしく活躍できるための場づくりを進めています。

府中市地域包括支援センター

泉苑

武蔵台 1-10
042-366-0171
〈担当地域〉
武蔵台・北山町・西原町
日鋼町・東芝町
美好町(1・2丁目)

府中市地域包括支援センター

安立園

晴見町 1-11-2
042-367-0550
〈担当地域〉
晴見町・幸町・府中町
天神町・寿町

府中市社会福祉協議会

まちづくり推進係

府中町 1-30
ふれあい会館 2階
042-334-3040

府中市地域包括支援センター

しんまち

新町 1-63-24
042-340-5060
〈担当地域〉
新町・栄町

府中市地域包括支援センター

緑苑

緑町 1-39-3
042-367-6215
〈担当地域〉
緑町・浅間町
若松町(2・3・4・5丁目)

府中市地域包括支援センター

にしふ

西府町 2-24-6
042-360-1380
〈担当地域〉
西府町・本宿町・日新町

いきいきプラザ

(介護予防推進センター)

分梅町 1-31
042-330-2010
〈担当地域〉
府中市全域

府中市地域包括支援センター

よつや苑

四谷 3-66
042-334-8141
〈担当地域〉
四谷・住吉町・分梅町
美好町(3丁目)

府中市地域包括支援センター

みなみ町

南町 2-24-2
042-336-1250
〈担当地域〉
南町

府中市地域包括支援センター

かたまち

片町 2-14-5
042-336-5831
〈担当地域〉
片町・宮西町・宮町
矢崎町・本町・日吉町

府中市地域包括支援センター

これまさ

是政 2-38-1
042-314-0451
〈担当地域〉
是政・小柳町

府中市地域包括支援センター

しみずがおか

押立町 2-26-23
042-363-1661
〈担当地域〉
八幡町・押立町・清水が丘
白糸台(4・5・6丁目)

府中市地域包括支援センター

あさひ苑

朝日町 3-17-1
042-369-0080
〈担当地域〉
多磨町・若松町(1丁目)
紅葉丘・朝日町
白糸台(1・2・3丁目)



高齢者支援課

宮西町 2-24
(市役所1階)
042-335-4117

府中市地域包括支援センターについて詳しく知りたい方は、二次元コードを読み込んで動画をご覧ください。



お問合せは

府中市福祉保健部高齢者支援課 電話 042-335-4117

または、各介護予防拠点まで

心と体の健康チェック

記入日

年 月 日

質問項目		回答欄 ()内は点数			
生活機能	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい(0点) いいえ(1点)	/ 20	
	2	日用品の買い物をしていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	4	友人の家を訪ねていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	運動	6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	はい(0点) いいえ(1点)	/ 5
		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	はい(0点) いいえ(1点)	
		8	15分位続けて歩いていますか	はい(0点) いいえ(1点)	
		9	この1年間に転んだことがありますか	はい(1点) いいえ(0点)	
		10	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点) いいえ(0点)	
	栄養	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい(1点) いいえ(0点)	/ 2
		12	体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m が18.5未満で「はい」※BMI(体格指数)	はい(1点) いいえ(0点)	
	口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい(1点) いいえ(0点)	/ 3
		14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい(1点) いいえ(0点)	
		15	口の渇きが気になりますか	はい(1点) いいえ(0点)	
	閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい(0点) いいえ(1点)	/ 2
		17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい(1点) いいえ(0点)	
	認知症	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	はい(1点) いいえ(0点)	/ 3
		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	はい(0点) いいえ(1点)	
		20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい(1点) いいえ(0点)	
うつ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい(1点) いいえ(0点)	/ 5	
	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	はい(1点) いいえ(0点)		
	23	(ここ2週間) 以前は楽にやれていたことが今ではおっくうに感じられる	はい(1点) いいえ(0点)		
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい(1点) いいえ(0点)		
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい(1点) いいえ(0点)		

評価	あなたの点数 (欄の合計点)	介護予防が必要となる目安
生活機能	/ 20	1-20の合計が 10点 以上の方は、 全般的な生活機能の低下 に注意が必要です。
運動	/ 5	6-10の合計が 3点 以上の方は、 運動機能の低下 に注意が必要です。
栄養	/ 2	11・12の合計が 2点 以上の方は、 低栄養状態 に注意が必要です。
口腔	/ 3	13-15の合計が 2点 以上の方は、 口腔機能の低下 に注意が必要です。
閉じこもり	/ 2	16に 該当する 方は、 閉じこもり に注意が必要です。
認知症	/ 3	18-20の合計が 1点 以上の方は、 認知機能の低下 に注意が必要です。
うつ	/ 5	21-25の合計が 2点 以上の方は、 うつ に注意が必要です。

- 目安に該当しなかった方  心身共に元気に生活されています。病気の予防とともに、現在行っている活動を継続することを心がけ、これからも意欲的な生活を送りましょう。
- 目安に該当した方  心身機能の低下のサインが見られます。元気なうちから介護予防を心がけ、いきいきとした暮らしを続けましょう。