

# 元気一番!! 介護予防

～「長いいきいき生活」を実現させよう!～

誰もが「長生きしたい」「いきいきと生活したい」と願うもの。  
府中市では、いきいきとした生活を「あきらめない!」ために、  
元の生活を取り戻すことを支援します。

## いきいき プラザ

府中市の介護予防拠点施設として高齢期に役立つ講座や教室などを行っています。  
内容に応じて専門職が皆様の健康づくりのお手伝いをしています。



元気一番!! ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
**ひばピー**

## 社会福祉 協議会

地域住民が主体となり、より身近な生活圏域で住民や地域のさまざまな団体が地域の生活課題に気づき、共有し、共に解決していくしくみ「わがまち支えあい協議会」を推進しています。

## 地域包括支援 センター

地域で暮らす高齢者の皆様を介護・福祉・健康・医療などの面から総合的に支援します。生活の中で困っていることや心配なことについて様々な制度や社会資源を利用し総合的な支援を行います。



① ほっとするね 緑の府中

府中市

# 心と体の健康チェック



記入日

以下の25項目の質問に答えて、自分の今の状態を確認してみましょう！

年 月 日

| 質 問 項 目 |            |                                    | 回答欄<br>(       ) 内は個数                                               |            |            |   |
|---------|------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|------------|---|
| 生活機能    | 1          | バスや電車で1人で外出していますか                  | いいえ (1個)                                                            | は   い (0個) | 20         |   |
|         | 2          | 日用品の買い物をしていますか                     | いいえ (1個)                                                            | は   い (0個) |            |   |
|         | 3          | 預貯金の出し入れをしていますか                    | いいえ (1個)                                                            | は   い (0個) |            |   |
|         | 4          | 友人の家を訪ねていますか                       | いいえ (1個)                                                            | は   い (0個) |            |   |
|         | 5          | 家族や友人の相談にのっていますか                   | いいえ (1個)                                                            | は   い (0個) |            |   |
|         | 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                                              | いいえ (1個)   | は   い (0個) | 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                                        | いいえ (1個)   | は   い (0個) |   |
|         |            | 8                                  | 15分位続けて歩いていますか                                                      | いいえ (1個)   | は   い (0個) |   |
|         |            | 9                                  | この1年間に転んだことがありますか                                                   | は   い (1個) | いいえ (0個)   |   |
|         |            | 10                                 | 転倒に対する不安は大きいですか                                                     | は   い (1個) | いいえ (0個)   |   |
|         | 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個) | いいえ (0個)   | 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個) | いいえ (0個)   |   |
|         | 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個) | いいえ (0個)   | 3 |
|         |            | 14                                 | お茶や汁物等でむせることがありますか                                                  | は   い (1個) | いいえ (0個)   |   |
|         |            | 15                                 | 口の渇きが気になりますか                                                        | は   い (1個) | いいえ (0個)   |   |
|         | 閉 じ<br>こもり | 16                                 | 週に1回以上は外出していますか                                                     | いいえ (1個)   | は   い (0個) | 2 |
|         |            | 17                                 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                                                 | は   い (1個) | いいえ (0個)   |   |
|         | 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個) | いいえ (0個)   | 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                                         | いいえ (1個)   | は   い (0個) |   |
|         |            | 20                                 | 今日が何月何日かわからない時がありますか                                                | は   い (1個) | いいえ (0個)   |   |
| うつ      | 21         | (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない               | は   い (1個)                                                          | いいえ (0個)   | 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個)                                                          | いいえ (0個)   |            |   |
|         | 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個)                                                          | いいえ (0個)   |            |   |
|         | 24         | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない            | は   い (1個)                                                          | いいえ (0個)   |            |   |
|         | 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個)                                                          | いいえ (0個)   |            |   |

赤枠をチェックした個数はいくつでしたか？

4~7個：フレイル予備軍

8個以上：フレイルと、判断されます。

合計

個

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

『フレイル』とは心と体の機能低下により、要介護状態になる可能性が高い状態です。  
フレイルの状態から健康な状態に改善する（可逆性）ことができます。

気になる方は各お問合せ先へご連絡ください

# 介護予防・社会参加に関するお問合せ先

- 府中市福祉保健部高齢者支援課 …………… 042-335-4117
- いきいきプラザ(介護予防推進センター) … 042-330-2010
- 府中市社会福祉協議会(まちづくり推進係)※1 …… 042-334-3040

## 府中市地域包括支援センター

※1 ※2

| 名 称  | 所在地        | 電話番号         | 担当地区                                                       |
|------|------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| 泉苑   | 武蔵台1-10    | 042-366-0171 | 北山町／西原町／武蔵台                                                |
| よつや苑 | 四谷3-66     | 042-334-8141 | 四谷                                                         |
| にしふ  | 西府町2-24-6  | 042-360-1380 | 東芝町／西府町／日新町／本宿町                                            |
| みなみ町 | 南町4-43-106 | 042-336-1250 | 住吉町／分梅町(2～5丁目)／南町                                          |
| あさひ苑 | 朝日町3-17-1  | 042-369-0080 | 朝日町／多磨町／紅葉丘／若松町(3～5丁目)                                     |
| おしたて | 押立町2-26-23 | 042-363-1661 | 押立町／車返団地                                                   |
| これまさ | 是政2-38-1   | 042-314-0451 | 小柳町(2・4～6丁目)／是政／清水が丘(1・2丁目)                                |
| 白糸台  | 白糸台3-40-6  | 042-407-8080 | 小柳町(1・3丁目)／清水が丘(3丁目)<br>白糸台(車返団地を除く)／若松町(1・2丁目)            |
| 安立園  | 晴見町1-11-2  | 042-367-0550 | 寿町／幸町／天神町(1・2丁目)／八幡町／晴見町(1・2丁目)／<br>日吉町／府中町／緑町／宮西町(1丁目)／宮町 |
| かたまち | 片町2-14-5   | 042-336-5831 | 片町／日鋼町／分梅町(1丁目)／<br>本町／宮西町(2～5丁目)／美好町／矢崎町                  |
| しんまち | 新町1-63-24  | 042-340-5060 | 栄町／新町／浅間町／天神町(3・4丁目)／晴見町(3・4丁目)                            |



※1 生活支援コーディネーターがいます

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、  
生きがいがづくり、自分らしく活躍できるための場づくりを進めています。

※2 介護予防コーディネーターがいます

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。

# 「長いいきいき生活」を実現するためにご活用ください

## 短期集中予防サービス事業

週1回2時間程度で、リハビリテーション専門職等の指導や面談を通じて、自身の心身の状態を保つ方法（セルフマネジメント）を身につけ、元気になって住み慣れた地域で自分らしい元の生活を取り戻すためのサービスです。

※プログラムの利用には条件があります。詳しくは、地域包括支援センターへご相談ください。

|     |                  |
|-----|------------------|
| 場所  | 文化センターやいきいきプラザなど |
| 利用料 | 無料               |
| 備考  | 3か月間で全12回        |



## 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) |

## 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 | 無料              |
| 備考  | 開催日程はお問合せ下さい    |

## 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が気軽に行います。

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              |

## 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  |

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問合せください

## 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

## 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！チームで目標を立て、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試みませんか？



|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| 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。 |

## 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、元気な活動を継続します。  
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。



片足立ちの様子

## 健康アップ月間

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  
**ひばピー**



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、何をす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 地域包括支援センター |
|------|--------------------|



## 社会参加の相談

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）<br>お住まいの地域を担当する地域包括支援センター |
|------|----------------------------------------------------------------|



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)



いきいきプラザHP

## 介護予防教室

|      |               |     |               |
|------|---------------|-----|---------------|
| 利用期間 | 全4～12回(1～3か月) | 利用料 | 1,000円～3,000円 |
|------|---------------|-----|---------------|

・申込み方法は広報ふちゅうをご覧ください。

専門職による運動・栄養・認知機能低下予防や、日常生活における介護予防の取り組み方について学びます。  
教室修了後は、自宅や地域で継続していけるよう支援します。

例)

- ・マシントレーニング
- ・筋トレストレッチ
- ・認知機能低下予防
- ・栄養改善・口腔ケア
- ・閉じこもり予防
- ・スマホ活用介護予防



## 体 操

無料

### 【毎日体操】

映像を見ながら、ご自身で行う30分間の体操です。



### 【運動普及員による体操】

ボランティアのリードによる体操を実施しています。



### 【近所で気軽に♪ふちゅう体操】

毎週土曜日に職員が体操の動きのポイントを解説し、筋力トレーニングとストレッチを行います。  
文化センター会場大広間では、プロジェクターで映像を流して体操をすることができます。



## いきぷらカフェ

無料

市民ボランティアが講師となり、折り紙や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。



## 世代間交流

無料

保育園の子どもたちや、近隣の子どもたちとその保護者と、世代間交流会を定期的の実施しています。



## マシン継続トレーニング《登録制》

有料

マシンを使用した教室を修了後、マシントレーニング室でトレーニングすることができます。



## 自宅で知る・学ぶ

### いきいきプラザ公式YouTube

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

二次元コードを読み取って友達登録すると定期的にお知らせが届きます。

