

さくら咲き 心地よいまち ずっと めぐろ

# MEGURo

—めぐろ区報—

10  
15

令和6年(2024年)  
No.2194

アオハル  
65歳からの青春



## 特集 自主グループでフレイル予防

### 主な内容

4面 | 健康長寿のための講座

5面 | 戸籍住民課平日夜間・休日窓口の開設日を変更します

6面 | 7年度保育園・幼稚園・こども園・学童保育クラブなどの利用者募集

16面 | 第61回目黒区商工まつり～目黒リバーサイドフェスティバル



発行／目黒区 編集／広報課 〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(コールセンター・代表) ☎5722-8674(広報課)  
区報配布のお問い合わせ ☎0120-221-523(月～土曜日9:00～17:30(祝・休日を除く)) 毎月2回(1・15日)発行



## 特集 自主グループでフレイル予防

人生100年時代といわれる今、年を重ねても元気でいたいものです。

区は、心身の健康を支援する取り組み「シニアの部活」を実施しています。そこから生まれた自主グループ活動で出会った仲間と、新たな楽しみを見つけ健康的に過ごされているかたがいます。今号ではそんな自主グループ活動を通して、青春の頃のような健康づくり・仲間づくりの活動をされているかたたちを紹介します。

介護保険課介護予防係(☎5722-9608, ☎5722-9716)



### フレイルって知っていますか？

フレイルとは、病気ではないけれど加齢により筋力や心身が衰え、介護が必要になりやすい状態のことです。早いうちに対策することで元の状態に戻る可能性があります。

年を重ねても健康に過ごすためには、フレイルをしっかり予防し対策していくことが重要です。

### 少しの心掛けで予防できます

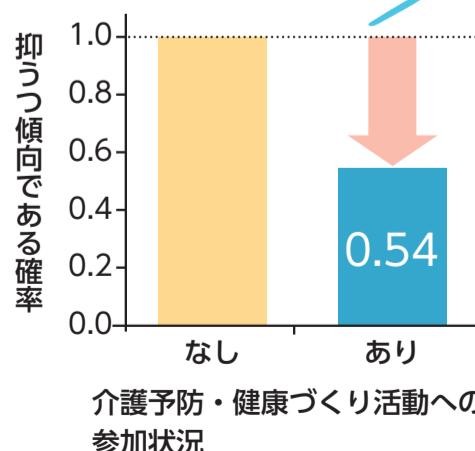
社会参加や身体活動、バランスの良い食事を心掛けることで、フレイルを予防することができます。この対策を3つの柱として、さらにオーラルフレイル予防を加えることで、より大きな効果が期待できます。どの対策も重要ですが、特に社会とのつながりを失うことが、フレイルの入り口になります。



### 「人つながる」がフレイル予防になると実証されています

地域活動に参加しているかたは、抑うつになる可能性が低い傾向にあります。介護予防・健康づくり活動に参加している人は、していない人に比べて、抑うつ傾向である確率が半分程度となっています。

地域活動に参加している人は  
抑うつ傾向の確率が 少ない



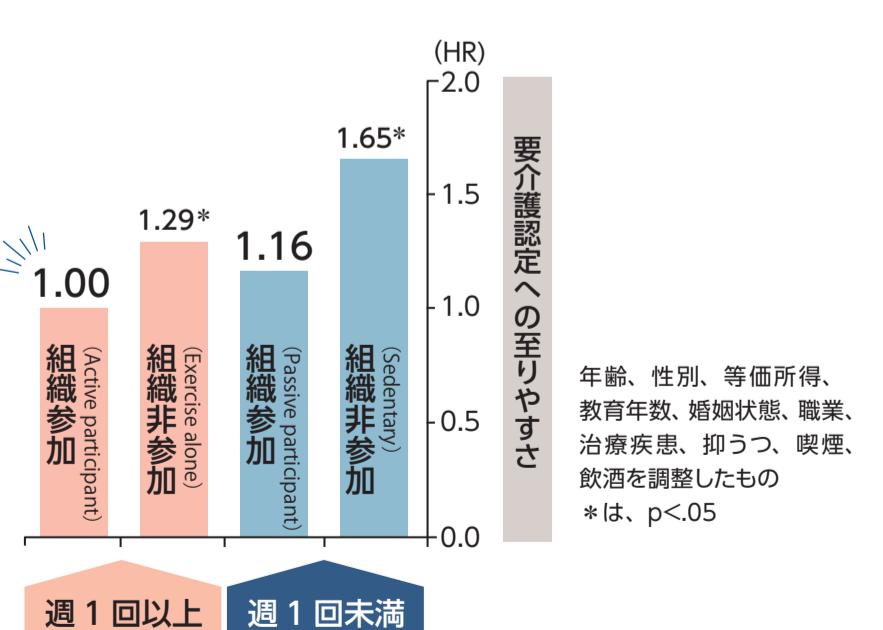
出典: JAGES2013データ(斎藤民氏の分析)より一部抜粋

週1回の運動を  
グループで行うことが  
一番効果的



さらに、運動をグループ(組織参加)で週1回以上行っている人は、要介護になる可能性が低くなります。また、運動習慣が週1回未満でもグループで行う方が、週1回以上個人で運動するよりも要介護になる可能性が低いという結果が報告されています。

※4年間のコホートデータを使用。約13,000人を解析した結果



出典: 金森悟(帝京大学)。運動は1人より仲間とするのがお勧め~運動を週1回以上しても、スポーツ組織へ参加していないかたと比べ要介護状態になる危険性が1.29倍/JAGES Press Release NO:12-041より

凡例問い合わせ ウェブサイト

## 私たち、自主グループ活動で フレイル予防しています！

めぐろ手ぬぐい体操で！



### 中根つなごう会

結成して今年で3年目となる、めぐろ手ぬぐい体操の自主グループです。週1回集まり、めぐろ手ぬぐい体操を中心に、俳句や折り紙など幅広い活動をしています。

### ある1ヶ月の活動

#### めぐろ手ぬぐい体操・絵しりとり

手ぬぐいを使って、伸びなどをする健康体操です。めぐろ手ぬぐい体操のテキストを見ながら、みんなで順番に声掛けをして体操をします。この日は、絵の内容でしりとりをする絵しりとりも実施しました。

#### めぐろ手ぬぐい体操・俳句



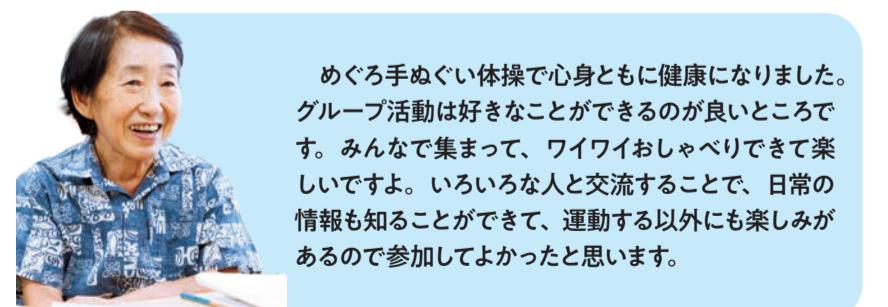
前回の活動でみんなで決めたテーマに沿って、各自で考えてきた俳句を発表します。

#### めぐろ手ぬぐい体操・漢字パズル

いくつかの熟語に共通する漢字を頭に浮かべる漢字パズルも脳の活性化に役立ちます。

#### めぐろ手ぬぐい体操・折り紙または手芸

好きな折り紙や手芸をして楽しめます。みんなでワイワイ、家であったことなどを話しながらリフレッシュユーモアになります。



自主グループ活動に興味のあるかたは、区(コード①)をご覧いただか、介護保険課にお問い合わせください。



#### 自主グループ支援も実施しています！

介護予防に取り組む団体や自主グループ活動の継続・新規立ち上げなど、地域で介護予防や健康づくりのために活動しているかたを支援します。詳細は、区(コード①)をご覧ください。

支援内容  
・地域介護予防活動助成  
・介護予防出前講座  
・リハビリテーション専門職派遣

介護予防講座などを4面で紹介しています

ウォーキングで！



### さくらウォーキング

ウォーキングの自主グループです。月1回のウォーキングのほか、体操や脳トレ、歌唱などをしています。さんまバスに乗って日馬駅でランチをするなど、みんなで外出を楽しむ活動をしています。

### ある1ヶ月の活動

#### ウォーキングの目的地やルートを計画

グループのメンバーそれぞれの健康状態や行きたい場所、してみたいことなどを話しながら、計画を立てます。

#### 歩き方の練習やストレッチ・脳トレ

決めた目的地まで歩くように、歩き方を練習したり、下半身を中心にストレッチしたりなどのトレーニングをします。少し体を動かした後は、脳トレをして認知症予防も。

#### 歩き方の練習やストレッチ・歌唱

決めたルートをしっかりと歩くように練習とストレッチをします。この日は、歌詞カードを手に、懐かしのメロディーを歌いながら発声と口を動かすトレーニングです。

#### ウォーキング当日

グループで相談して決めたコースを、みんなで楽しく歩きます。歩く練習とストレッチのおかげで目的地まで行くことができました。

