

シニア版ポニースクール 全3回 ㊦

ポニーに乗って楽しみながら介護予防に取り組みます。
㊦11月10日(月)・17日(月)・25日(火)午前10時～正午 ㊦ポニースクールかつしか(水元1-19水元スポーツセンター公園内) ㊦区内在住65歳以上で、医師などから運動制限を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛など)の恐れがない方20人 ㊦オンライン申請が往復ハガキ(「4面上欄記入事項」を記入)で、10月20日(月)(必着)まで(新規申し込み優先・多数抽選)。
㊦㊦〒124-0012立石6-38-11 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



銭湯で葛飾フィルハーモニー管弦楽団のメンバーによる演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回280円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。
㊦10月19日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。㊦富の湯(立石2-19-6) ㊦区内在住の方20人程度 ㊦高齢者支援課 ☎03-5654-8299

65歳以上の元気高齢者の方へ 介護支援サポーターの募集

老人ホームなどの高齢者施設で、話し相手や掃除などのお手伝い(サポーター活動)を行い、活動時間に応じてポイントを受け取ります(1時間100ポイント)。ポイントは、年度ごとに交付金として換金するか、寄付することができます(100ポイント=100円)。活動を希望する方は、制度説明会と基礎研修会への参加が必要です。

制度説明会・基礎研修会

㊦10月22日(火)午後2～4時 ㊦新小岩地区センター(新小岩2-17-1) ㊦区内在住65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方20人 ㊦介護保険被保険者証 ㊦10月7日(火)午前9時から電話かファクス(「4面上欄記入事項」を記入)で(先着順)。㊦(葛)葛飾区社会福祉協議会 ☎03-5698-2435 FAX03-5698-2513 ㊦地域包括ケア担当課

高齢者向け自転車交通安全教室

実際の交通場面の危険性をシミュレーターで体験します。
㊦㊦定 下表のとおり ㊦区内在住おおむね65歳以上の方 ㊦10月8日(火)午前9時から電話で(先着順)。㊦㊦交通政策課 ☎03-5654-8386



日程	会場	定員
11/10(月)	東立石地区センター(東立石2-15-7)	20人
11/27(木)	南水元集い交流館(南水元4-13-24)	50人

いずれも午後2～4時

高齢者のフレイル予防

いろいろ食べて介護予防&健康長寿

オーラル(口腔機能・栄養)フレイル編

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

フレイルとは

年齢とともに筋力や活動量、認知機能などの低下により、要介護状態に陥りやすい状態のことです。

年齢を重ねてからも元気に過ごすために、フレイルについて正しく理解し、予防・対処することが重要です。

フレイル予防は、身体(Physical)、口腔機能・栄養(Oral)、認知・精神機能(Brain)、社会地域活動(Social)の4つの要素を意識した「POBSフレイル予防」が大切です。

このようなことはありませんか？

- 固い物が食べにくくなった
- お茶や汁物がむせることがある
- 体重が減ってきた
- 口の渇きが気になる

口腔機能の衰えは、栄養不足や筋力の低下、活動量の減少などに伴い、フレイルを招きやすくなるため「かむ・飲み込む」機能を高めましょう。

食生活改善で、筋肉量を維持しましょう

▶生活リズムを整えましょう

食事の時間を決めて、1日3食バランス良く、規則正しい食生活を送りましょう。

▶肉や魚、卵、豆腐(大豆製品)のいずれかを毎食欠かさず食べましょう

筋肉量の維持に必要なタンパク質が多く含まれています。

▶牛乳やヨーグルトを1日1杯程度とりましょう

乳製品にはカルシウムやタンパク質が多く含まれています。

口の健康を維持しましょう

▶口の手入れをしっかりと

毎日丁寧に歯を磨いたり舌の手入れをしたりして、口の中を清潔に保ちましょう。

▶よくかむ、会話を楽しむ

ひと口30回を目安にしっかりとかむことを意識しましょう。歌ったり、おしゃべりすることは口の筋力アップにつながります。

▶口の体操を習慣にしましょう

「かつしか笑顔いきいきお口体操」の動画を、区公式YouTubeチャンネルで公開しています。



▶動画はこちら

▶かかりつけ歯科医で定期的な口のケアを

定期的なケアを行うことで、口の健康を維持しましょう。

オーラルフレイル予防に役立つ事業

区ではオーラルフレイル予防のためにさまざまな事業を実施しています。詳しくは、健康推進課(☎03-3602-1268)へお問い合わせください。

▶栄養講習会

栄養講習会で紹介したレシピの情報などは区HPで公開しています。



▶詳細はこちら

▶長寿歯科健康診査

令和7年度に76・81歳となる方を対象とした歯科健診を10・11月に実施します。

凡例

㊦：日時
㊦：その他
㊦：会場
㊦：申込方法
㊦：対象
㊦：申込先
㊦：定員
㊦：内容
㊦：費用
㊦：担当課
㊦：持ち物
㊦：備考
HP：ホームページ

㊦

モンチャレポイント付与対象事業です。



申込方法の記載がないイベントは、直接会場へお越しください。「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。