

これからも元気でいるために

今日からはじめる フレイル予防



介護
予防

運動

知識

社会
参加



生き
がい

フレイル予防について

フレイルってなに？	
フレイル予防の3つの柱プラス1	1
運動	2
栄養	3
お口の健康	4
社会参加	5

講座・社会参加情報

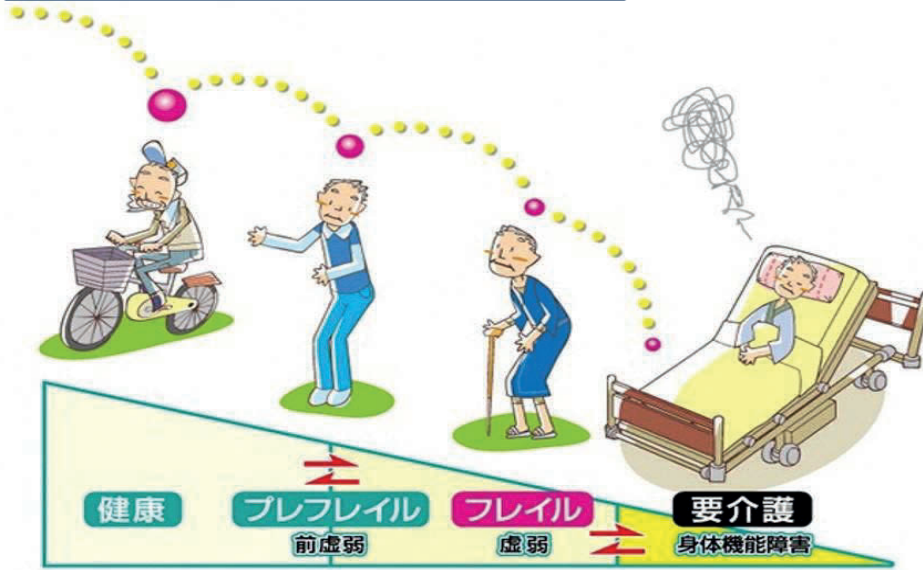
各講座に記載の日程は変更があることもあります。詳細については市報等の案内をご確認ください

介護予防 体力づくり	①	いつまでも元気でいるための講座	6
	②	フレイルチェック測定会	6
	③	シニア運動教室	6
	④	小金井さくら体操自主グループ	7
	⑤	体力測定会	7
	⑥	短期集中予防サービス	7
講座 地域の担い手	⑦	さくら体操「ご当地体操」リーダー養成講座 (介護予防ボランティア養成講座)	8
	⑧	サブスタッフ養成講座	8
	⑨	介護者サポーター養成講座	8
	⑩	認知症サポーター養成講座	9
	⑪	認知症サポーターステップアップ養成講座	9
	⑫	認知症ボランティア養成講座	9
	⑬	認知症予防通いの場	10
	⑭	生き生きボラポ	10
	⑮	地域デビュー講演会	10
		住み慣れた地域で暮らし続けるために、様々な介護予防活動を行う通いの場があります	11

資料編

お家で簡単リハビリ体操	12
寝てやる体操・四つ這い体操	13
小金井介護予防口腔体操	14
小金井介護予防口腔体操歌詞	15

「フレイル」ってなに??



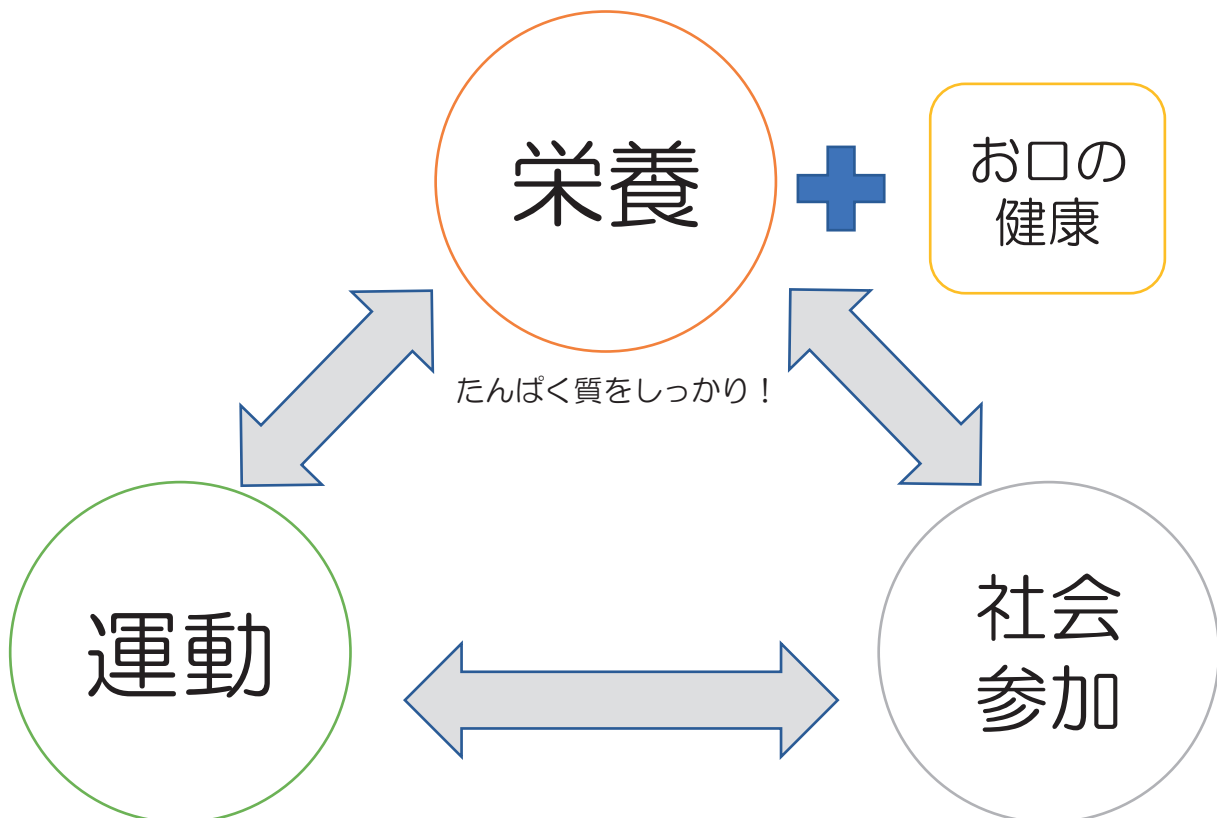
出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

フレイルとは、年齢を重ねるとともに心身の活力（筋力や認知機能等）が低下した状態で、「健康」と「要介護」の真ん中の段階です。

早めに知って対応することがとても大切です。

フレイル予防の3つの柱プラス1

フレイルを予防するためには「運動」、「栄養」、「社会参加」プラス「お口の健康」に取り組むことが大切です。



たんぱく質をしっかり！

少しでも多く体を動かすことが大事！

人や社会とのつながりが大事！

運動

運動・体を動かすこと … 様々な病気の予防と改善に効果あり。
… 認知症やうつ病等の予防にも効果あり。

【効果的な運動の程度は??】

- ▶ 週3回、30分以上の、低～中強度の運動
(人とお喋りしながらできるくらい)



【運動の内容は??】

- ▶ ①有酸素運動…散歩、水泳、自転車、ダンス等
- ▶ ②筋力強化トレーニング
- ▶ ③二重（多重）課題下での運動（〇〇しながら運動）
…足踏みしながら「しりとり」等

※①～③を組み合わせると、より効果的

運動と言われても…という方、普段の生活でも運動になります！

掃除機を
かける

洗濯物を
干す

窓を拭く

買い物に
行く

部屋を
片付ける

 家の中でもなるべく体を動かすのがポイント

お役立ち情報

市では、家でできる体操

「お家で簡単リハビリ体操・寝てやる体操」
を作成しています。12ページ・13ページに
掲載していますので、ぜひ生活に取り入れて
みましょう。



栄 養

食生活のリズムを整え、適切な量と質の食事をバランス良く摂りましょう。

【ポイントは??】

① やせすぎないように注意しましょう

▶ BMI (体格指数) 自分のBMIを出してみましょう!

$$\boxed{\text{BMI (体格指数)}} = \boxed{\text{現在の体重}} \text{ kg} \div \left(\boxed{\text{身長}} \text{ m} \times \boxed{\text{身長}} \text{ m} \right)$$

※ 目標とすべきBMIの範囲は「21.5~24.9」

▶ 1日3食食べる習慣をつける。

▶ 多様な食品を摂る

1日7種類以上、2~3日で10品目の食品摂取を目指しましょう

合言葉は「さ・あ・に・ぎ・や・か(に)・い・た・だ・く」



② 骨や筋肉を強くする食事を意識しましょう

カルシウムの多い食品を意識して摂る

(女性 650mg/日・男性700mg/日)



カルシウムの多い食品

牛乳 (200ml) 220mg
 鯖水煮缶 (1/2缶) 235mg
 木綿豆腐 (100g) 93mg
 小松菜 (70g) 120mg
 切り干し大根 (5g) 25mg など

たんぱく質を含む食品を意識して摂る (75歳以上の男性79~105g/日・75歳以上の女性 62~83g/日)



たんぱく質を含む食品

普通牛乳 (200ml) 6.6g
 鮭 (75g) 16.7g
 豚ロース (50g) 11.4g
 卵 (1個) 7.4g
 豆腐 (1/4丁) 5.3g
 しらす干し (10g) 2g など



③ 「孤食」よりも「共食」で楽しく食べましょう。

お口の健康

歯を守ろう…①歯を失うと、食事が噛めなくなり、筋肉・血液のもととなるたんぱく質・ビタミン・鉄が不足する。一方やわらかい菓子パン等に頼ってしまうため、糖尿病やメタボの危険がある。
②歯周病菌が炎症を起こした歯肉から体の中へ侵入すると、全身の疾患に影響を及ぼす。(肺炎・脳血管疾患・心筋梗塞)

ポイント

定期的に歯科受診し、診てもらいましょう！



舌を鍛えよう…食べること、息をすることに舌が大切。舌が動かないと誤嚥（食べ物や唾液が気管内に入ること）や窒息（食べ物が呼吸の道を塞ぎ、息ができなくなる）の恐れがある。

ポイント

おしゃべりしたり、早口ことばを言ったりと、舌を動かしましょう！

お役立ち情報



～小金井介護予防口腔体操をご存じですか？～

市では、令和3年に日本歯科大学口腔リハビリテーション 多摩クリニック菊谷 武院長の監修により、「小金井介護予防口腔体操」を作成しました。

口腔体操はリズムに合わせて小金井の地名を言いながら舌や口周りの筋肉を動かします。続けることで食べ物を噛む・飲み込むという機能の低下を防止します。

口腔体操は市公式YouTubeで観ることができますので、ぜひご覧ください。

歌詞は15ページに掲載しています。

社会参加

外に出て、家族以外と話す機会を持ちましょう
高齢期に社会的に孤立すると、認知症になるリスクが上がります。

認知症とは…何らかの脳の疾患によって、認知機能が低下し、
日常生活に支障をきたしている状態

認知症であられる症状

中核症状

(認知機能症状)

- 記憶障害 (まだご飯食べてない)
- 実行機能障害 (料理がうまく作れない)
- 判断力の低下 (運転は自信があるから大丈夫)
- 見当識障害 (夏なのに) 今冬だから、セーター着なくては) 等



周辺症状

(行動・心理症状)

- 徘徊 (知っている場所に行くつもりが、いつになっても着かない)
- 妄想 (私の財布を誰かが盗んだ)
- 暴言暴力 (大声で怒鳴ったり、家族を叩いたりする) 等

認知症予防とは、「認知症にならない」のではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」こと

ポイント

- 耳が聞こえづらい場合は、なるべく早く補聴器を利用する
- 血管を傷つけることは避ける (高血圧・糖尿病・肥満・喫煙・過剰飲酒)
- 食事を楽しむ (バランスの良い食事を心がける)
- 知的活動を継続する (新しいことに興味や関心を持ち続ける)
- 社会的孤立を防ぐ

↓
人間の脳にとって最も重要な働きはコミュニケーション



↓
他者とのコミュニケーションをとるとき、脳は活発に働く
(家族との会話より、「知らない人たち」との交流が効果的)

⇒社会参加 (市内にもたくさん場をご用意しています。)

※ぜひ「地域とつながる応援ブック」(11ページに掲載)をご覧ください。

介護予防
体力づくり



① いつまでも元気でいるための講座

市報で
お知らせします

お口の健康・低栄養予防・運動・認知症予防のための日頃の生活に取り入れられる具体的な方法について、各専門職による講座（2日間）です。

日程	① 6月開催予定 ② 9月開催予定 ③ 12月開催予定	
対象・定員	対象：市内在住の65歳以上の方 定員：各26名程度	
場所	市内集会施設等	

介護予防
体力づくり



② フレイルチェック測定会

市報で
お知らせします

フレイル予防に関するミニ講座・簡単な質問票への回答・機器を使った測定等を通じてご自身のフレイル度を確認しましょう。

日程	6月2日（火）
対象・定員	対象：市内在住の65歳以上の方（要介護・要支援認定のない方） 定員：30名
場所	市民会館・萌え木ホール

介護予防
体力づくり



③ シニア運動教室

市報で
お知らせします

スポーツクラブでいつまでも元気でいるための具体的な方法を学ぶ教室です。

- ① アクティブ：柔軟性・筋力・バランス力を高める運動をします。
- ② 安心じっくり：床に座れなくても、いすに座って安心の体力づくり。
- ③ はつらつ元気アップ：日常動作を楽にするコツを学びます。
- ④ eスポーツ：リズムに合わせてボタンを押すだけ。頭と体を使ってリフレッシュ。

日程	第1クール：5～7月 第2クール：9～11月 第3クール：1～3月（各コース週1回・全10回）	
対象・定員	対象：市内在住の65歳以上（要介護・要支援認定のない方） 定員：①～④の各コース 20名	
場所	市内スポーツクラブ	

介護予防
体力づくり



④ 小金井さくら体操自主グループ

地域包括支援センター
に問合せ

転倒予防、筋力と柔軟性・バランス力の向上を目的に地域や自宅で行えるご当地介護予防体操です。市内の公共施設等（約30か所）で実施しています。

日程	週1回程度（グループにより、頻度は異なります。）
対象・定員	市内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方（主治医より運動制限の指示のない方）。
場所	市内公共施設等



介護予防
体力づくり



⑤ 体力測定会

市報で
お知らせします

握力・片足立ち等の体力測定を実施し、リハビリ専門職が結果説明を行います。

日程	未定
対象・定員	対象：さくら体操完全自主会場と市内の通いの場利用者等 定員：30名程度
場所	小金井宮地楽器ホール等



介護予防
体力づくり



⑥ 短期集中予防サービス

市報で
お知らせします

デイサービスで、リハビリ専門職などによるプログラムを実施し、生活機能の改善を目指します。リハビリ専門職がサービス開始前に自宅に訪問し、聞き取りとアドバイスをを行います。（通所型サービスと訪問型サービスを併せて提供します。）

日程	年4クール 1クール3か月間（週1回・全12回）
対象	対象：要支援1，2の方（通所型サービスを利用中の方は対象外となります。） 事業対象者
場所	市内通所介護事業所等

⑦ さくら体操「ご当地体操」リーダー養成講座 (介護予防ボランティア養成講座)



介護予防・栄養や口腔機能・運動の効果・認知症・応急救護等についての、専門職等による講座です。講座終了後は、さくら体操のリーダー活動のご協力をお願いします。

次のような方を大募集しています！！

- ★さくら体操の会のお手伝いをしたい
- ★さくら体操をやってみたい、楽しみたい、もりあげたい
- ★お友達を作りたい



日程	10月～12月
対象・定員	対象：市内在住、在勤で、講座終了後、週1回程度さくら体操会場でのリーダーになれる方（要支援、要介護認定を受けている方、主治医から運動を禁止されている方は対象外）。 定員：20名程度
場所	市内集会施設等

⑧ サブスタッフ養成講座



介護事業所（デイサービス）で、介護予防についての講義と現場実習を組み合わせた講座を受け、支援を必要としている高齢者を支える地域づくりの担い手を養成する講座です。

自身のためになり、やりがいが出る楽しい講座です。講座に参加したい方は申し込みが必要になります。

日程	募集案内：8月予定 講座：10月開始予定 全21回（講座11回+実習10回）実施
対象・定員	対象：市内在住のおおむね65歳以上で、要介護認定を受けていない方 定員：12名程度
場所	合同講座：市内集会施設 その他講座：各委託市内介護事業所 実習：各委託市内介護事業所

★こんな方に
おすすめします！



- ・地域に知り合いを作りたい
- ・自分や家族のために介護予防の知識や技術を身につけたい
- ・介護予防の活動を通して地域と繋がりたい
- ・ちょっとした仕事をしたい

⑨ 介護者サポーター養成講座



定年退職後などに地域で活動することが少ないと言われている男性高齢者を対象に、傾聴等の支援活動を行う「介護者サポーター」として、地域の通いの場等で主体的に活動できる人材を育成することを目的とした講座です。

日程	① 11月 2日（月） ④ 11月 30日（月） ② 11月 9日（月） ⑤ 12月 7日（月） ③ 11月 16日（月） ⑥ 12月 14日（月）
対象・定員	対象：初めて参加する65歳以上の男性 定員：10名程度
場所	市役所第二庁舎801会議室 ※詳細は別途お知らせします。



認知症について正しく理解し、できる範囲でサポートする認知症サポーターを養成する講座です。受講者には目印としてオレンジリングを差し上げます。下記日程のほか、個別に出張講座を行うことも可能です。

日程	① 6月 6日 (土) ② 9月10日 (木) ③ 2月 8日 (月)	
対象・定員	対象：市内在住または在勤の方 定員：各20人	
場所	① 市内集会施設等 ②③ 市役所第二庁舎801会議室	



自分のできる範囲で認知症の本人や家族を応援する「認知症サポーター」を対象にした講座です。「認知症サポーター」として、地域で認知症の本人や家族への支援ができるよう、認知症の理解と対応を学びます。

日程	3月12日 (金)	
対象・定員	対象：認知症サポーター養成講座を受講済の方 定員：20人	
場所	市役所第二庁舎801会議室	



認知症サポーター養成講座修了者を対象にした講座です。「認知症サポーター」として、地域で認知症の本人や家族への支援ができるよう、認知症の理解と対応を学びます。

日程	未定
対象・定員	対象：認知症サポーター養成講座を受講済の方 定員：20人
場所	市役所第二庁舎801会議室






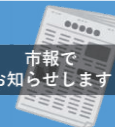
講義を通して認知症についての基礎知識と予防法を学ぶとともに、体操や脳トレで認知症予防を図ります。

日程	① 6～7月頃 ② 11月頃
対象・定員	対象：市内在住の65歳以上で 介護認定等を受けていない方 定員：各15人
場所	市役所第二庁舎801会議室



市内介護事業所でボランティア活動を行うと、活動時間に応じて活動スタンプが付与されます。スタンプはさくらポイントに交換できます(年間最大8,000円分)

活動場所	市内登録介護事業所等		
対象	対象：市内在住の40歳以上の方 要介護・要支援認定を受けていない方		
登録方法	生き生きボラポ事務局(市商工会内)にて随時登録受付しています。 お問い合わせは☎042-381-8765まで		



人生100年時代

セカンドライフの過ごし方について考えてみませんか？

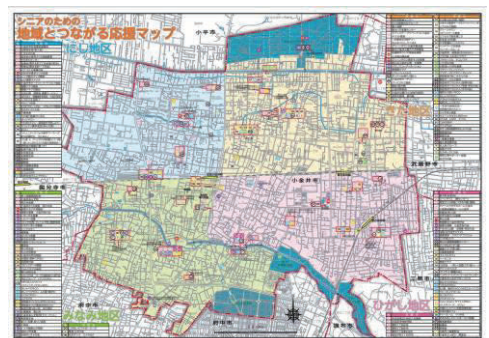
自由な時間を手に入れた今、自分のやりたいことを見つけて、地域で生かしていきましょう！

日程	令和8年7月頃開催予定
対象・定員	対象：定年退職前後の方で、地域デビューに関心がある方。
場所	未定

住み慣れた地域で暮らし続けるために、 様々な介護予防活動を行う通いの場があります

シニアのための地域とつながる応援ブック・マップ

市内公共施設等で地域の方々が自主的に行っている体操や趣味活動、サロン、ボランティア情報等様々な活動を紹介しています。



配架場所 地域包括支援センター・市役所介護福祉課 ほか

地域デビューガイド

社会参加のかたちは人によって違います。
「何かやりたい」のきっかけに、ご活用ください。

配架場所 ・小金井市社会福祉協議会・市役所介護福祉課 ほか

お家で簡単リハビリ体操

小金井市

お元気で毎日を過ごしていただくために

2021年保存版

寝てやる体操（裏面の手順書にそって）



以下、ご自分の状態に合わせて レベル1は椅子に座って

レベル2は立って（テーブルを前につかまっても良い）

1 深呼吸 お腹に両手を当て6秒吐き4秒吸う 3回

2 手を握る手をぎゅっと握りしっかり広げる 10回

3 立ち座り 膝に手を当て立ったり座ったり 10回

4 つま先上げ足をまっすぐに立てた状態で 20回



5 かかと上げ上げたらストンと床に降ろす 20回



6 足踏み両手を大きく振って足を高く上げ 30回

7 お口の体操大きく口を開けて10秒 3回

8 深呼吸 お腹に両手を当て6秒吐き4秒吸う 3回

毎日といわず、週3～4日を目安に実行してみてください。

ラジオ体操やテレビ体操、さくら体操も音楽に乗ってやると効果的です。

時には家の周りの散歩や近くの買い物も！！

寝てやる体操（仰向け・両膝を立てた姿勢）

- 1 両膝を左右にゆっくり振る
顔は天井を向いたまま

10回



- 2 両膝を左右にゆっくり開き、閉じる

10回

- 3 片足の膝を伸ばし、床から30cmほど
上げて足首をパタパタ動かす

10回

（左右交互に各3回）



- 4 頭を上げヘソをのぞき、
声を出して10数え
頭を下ろし、
お尻を上げて10数える

（頭とおしりを交互に各3回）



- 5 両膝をかかえ、お腹の方に引いて下ろす

10回

★あおむけから、四つ這いになる



四つ這い体操（1～5を3セット）

- 1 右手を右斜め前に上げ10数える

- 2 左手を左斜め前に上げ10数える

- 3 右足を上に上げ10数える

- 4 左足を上に上げ10数える

- 5 お尻を後方に引き背を伸ばし10数える



小金井介護予防口腔体操

【効果】

舌や口周りの筋肉を動かすことで、食べ物を噛む・飲み込むという機能の低下を防止します。体操を続けることで、舌や口の動きが滑らかになり、いつまでもおいしく食べることが可能になります。

【注意点】

- ・なるべく大きな声ではっきりと（マスクを着用して行う場合は、無理はせず、できる範囲で行いましょう。また、人との距離を1 mはあけましょう）
- ・息が切れるまで行わないでください（息継ぎをしっかりとしましょう）
- ・体調の悪い時は行わないようにしましょう
- ・口やあご周りが痛くなった場合は、すぐに中止しましょう



小金井市介護予防口腔体操
二次元コード

監修：日本歯科大学 口腔リハビリテーション多摩クリニック
菊谷武 院長

問い合わせ先：小金井市 介護福祉課 包括支援係
042-387-9845

介護予防口腔体操 歌詞

太古の時から人が住み
江戸の時代に玉川上水
近代発達都市化
緑豊かな文教都市
貫井の桜 梶野のけやき
花咲き誇る桜町
小金井公園 関野町
前原中町 はけの森
緑町にはトウカエデ
野川水面 しだれ桜
霊園東八 前原町
本町ゆりの木 上水公園
ひがこ祭りの東町
坂を登ると連雀通り
時を刻むN I C T

字あまり・字足らず気にせずに皆さんの言葉で新しい歌詞を
楽しく作って練習してみましよう！

高齢者の生活に関するご相談は地域包括支援センターへ

センター名	電話番号	LINE	担当地域
小金井 きた 地域包括支援センター	042-388-2440		梶野町、関野町、緑町、本町2～3丁目、桜町1丁目、桜町3丁目
小金井 みなみ 地域包括支援センター	042-388-8400		前原町、貫井南町、本町6丁目
小金井 ひがし 地域包括支援センター	042-386-6514		東町、中町、本町1丁目
小金井 にし 地域包括支援センター	042-386-7373		本町4～5丁目、桜町2丁目、貫井北町



小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係

〒184-8504 東京都小金井市本町6丁目6番3号

TEL：042-387-9845