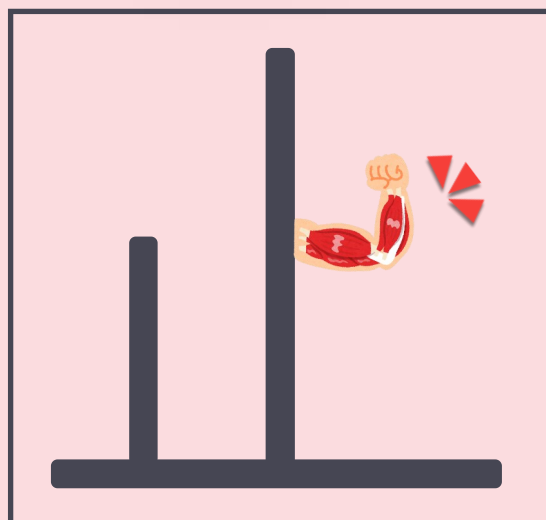
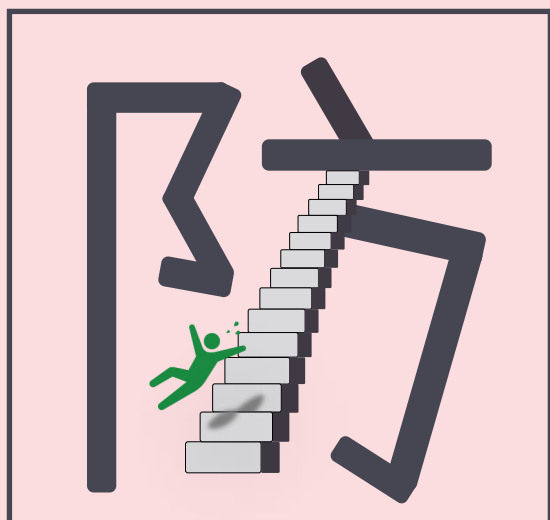
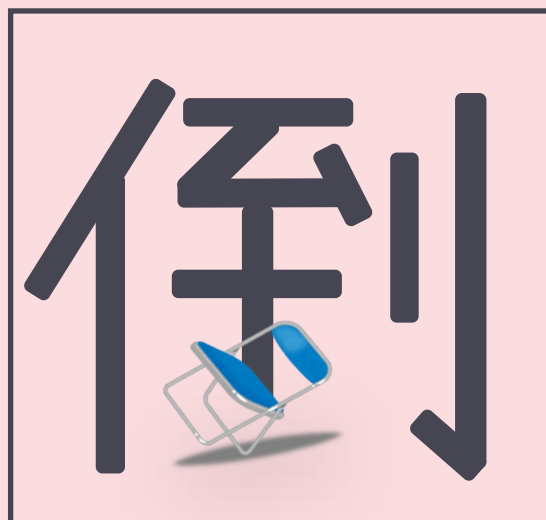




高齢者のための



マニュアル

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

豊島区

新型コロナウイルス感染症の影響で、動かないこと（生活不活発）による身体や頭の働きの低下が懸念されます。また、体力や認知機能が低下すると、高齢者の転倒や事故が増加する傾向にあります。

ご自分がフレイルになっていないか、また転倒が起こりやすい状況が身の回りにないかどうかをチェックし、安全・安心な生活を今から送れるようにしていきましょう。

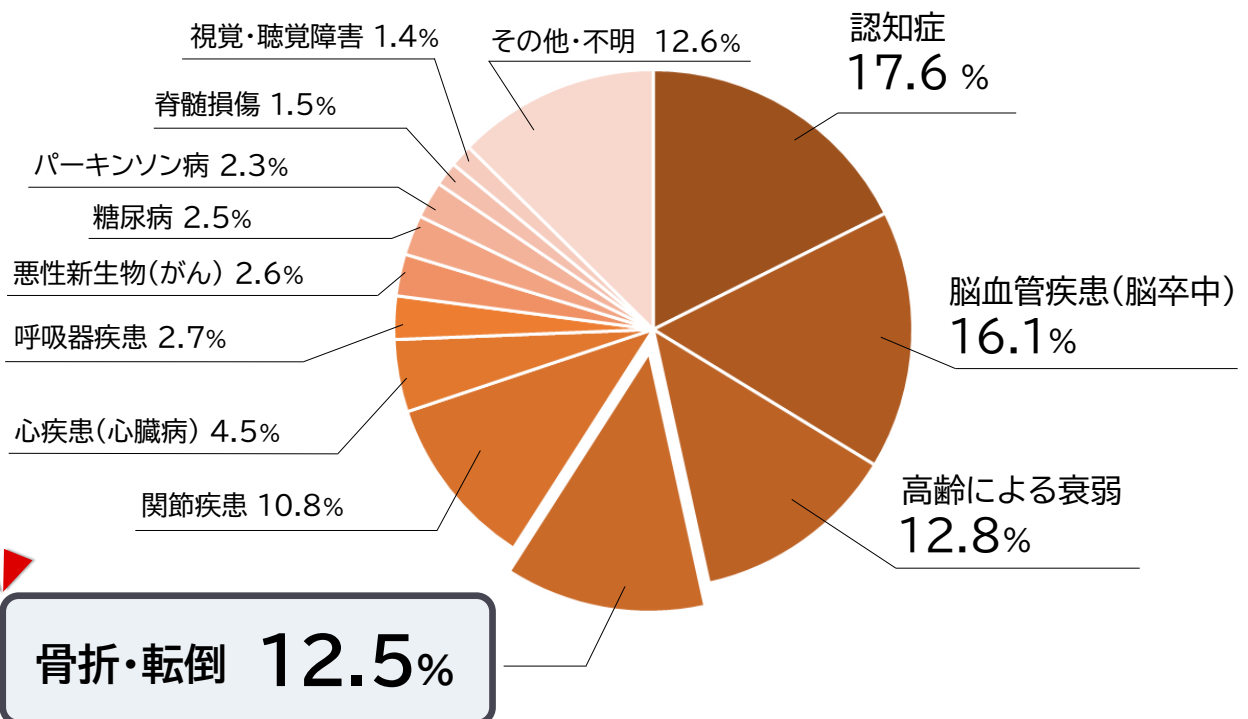
■ 高齢者の転倒予防の必要性について

転倒予防は要介護にならないためにとっても重要です。

厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査の概況」によると、高齢者の介護が必要となった原因として、「骨折・転倒」は、「認知症」、「脳血管疾患（脳卒中）」、「高齢による衰弱」に次いで、4番目に多い原因となっており、**事故によるものでは一番大きな原因**となっています。（下図）

また、高齢者の転倒・転落事故は前期高齢者（65歳以上）から発生しやすくなっており、死亡者数は後期高齢者（75歳以上）になると**5歳年齢が上がるごとにほぼ倍増**する傾向にあります。

図) 介護が必要となった主な原因の構成割合



出典：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査の概況」

● 転倒の原因について

転倒の原因は、心身の状況や疾病管理が原因による **心身の要因** と、環境による **環境の要因** に分けられます。

心身の要因

- *筋力の低下
- *バランス感覚の低下
- *視力の低下
- *足底の知覚低下
- *注意力の低下
- *精神的な不安、焦り、緊張、興奮など
- *服薬（睡眠薬・高血圧薬・糖尿病薬など）
- *認知機能の低下（見当識障害）

環境の要因

- *履物
- *滑りやすい床、カーペット
- *夜間の足元の暗さ
- *段差（敷居や座布団、電気コードなど）、階段・脚立など

特に注意！

ヒールの高い靴
スリッパやサンダルなど
“かかと” のないもの



転倒の危険度判定 で自己チェック!

下の表の回答欄に当てはまるものを「はい」か「いいえ」で回答してください。

転倒の危険度チェック項目			回答欄	
身体機能	1	過去一年間で転んだことがある	いいえ	はい
	2	階段の昇り降りに手すりが必要だ	いいえ	はい
	3	1キロメートルを続けて歩けない	いいえ	はい
	4	5秒間片足で立ち続けることができない	いいえ	はい
	5	杖を使っている	いいえ	はい
	6	つま先が上がりず、すり足になりがちだ	いいえ	はい
	7	背中が丸くなってきた	いいえ	はい
	8	膝が痛む	いいえ	はい
	9	目が見えにくい・耳が聞こえにくい	いいえ	はい
	10	めまい・ふらつきがある	いいえ	はい
	11	物忘れが気になる	いいえ	はい
	12	転ばないかと不安になる	いいえ	はい
	13	毎日5種類以上の薬を飲んでいる	いいえ	はい
お家の外	14	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	15	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	16	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ

緑 の欄に、○はいくつ つきましたか？ →→→→

個

結果の見方

回答欄の右側の 緑 に10個以上○がついたら要注意!

結果について気になることがあれば「まちの相談室」をご利用ください。

健康の相談窓口

「まちの相談室」

豊島区高齢者福祉課では、各区民ひろばや、東池袋フレイル対策センターおよび高田介護予防センターに専門職が巡回し、健康相談会を開いています。

フレイルを経て要介護に至る前に、身体や心、生活のちょっとしたお悩みを「まちの相談室」でご相談いただき、ご自身の介護予防にお役立てください。

くわしくは ▶▶▶

検索

豊島区 まちの相談室

身体

肩や腰や膝などの関節が痛い

ふらつきが気になる

適切な運動がわからない

食

足腰を強くする食材と料理方法が知りたい

自分の健診結果から控える食材や食べていい食材が知りたい

ココロ

もの忘れをするようになった

興味、関心が弱くなった

その他

自分の健康状態を確認したい

病院に行くほどではないが気になる身体症状がある



お問い合わせ

*各区民ひろば、介護予防センターでの「まちの相談室」の日程について

各施設窓口

くわしくは ▶▶▶

8ページへ

*「まちの相談室」の事業の詳細について

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

☎ 4566 - 2434 FAX 3980 - 5040

当日の利用も可能

フレイルってなんだろう？

年を取って心身の活力（筋力、認知機能、社会のつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。「フレイル」になっても、適切な対応をすることで、以前の元気な状態に戻ることができます。

フレイルの 3 つの特徴

1
健康と要介護の
「中間の段階」

2
様々な側面がある
「多面的」な概念

身体的 フレイル
心理的 フレイル
社会的 フレイル

3
早期発見と、適切な対応により
健康な状態に戻ることができる
「可逆性」



東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授 作図

フレイルチェック(セルフチェック)をしましょう

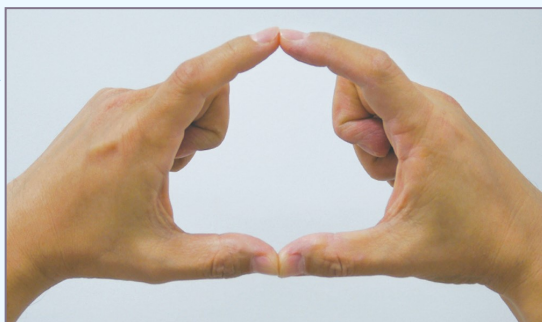
ふくらはぎの太さを調べることで、フレイルの傾向があるかどうかを簡単に自分で確認することができます。まずは自分のふくらはぎの太さを「指輪っかテスト」で測ってみましょう。

やってみよう！

指輪っかテスト で自己チェック！

チェック方法

1



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

2



利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、軽く囲みます。

判定方法

良い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

悪い

※サルコペニア：筋肉減少症

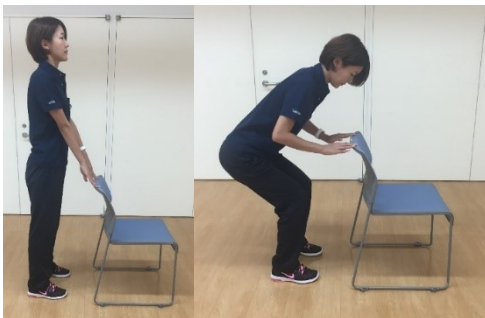
📌 やってみよう！ としまる体操

としまる体操は、東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターさんの協力のもと制作された豊島区の介護予防体操です。

姿勢を保つための筋肉（抗重力筋）を鍛えるスロートレーニングで、椅子があればどこでもできます。週2～3回、3か月以上続けると効果が出ます。

転倒予防に効果のある体操です！

スクワット：10回



- 【方法】①足を肩幅に平行に開いて立つ。
②1. 2. 3. 4で軽く膝を4分の1曲げ、
5. 6. 7. 8で伸ばす。

※曲げた膝がつま先よりも前に出ないように！

鍛える部分 大殿筋（お尻の筋肉）
大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）
下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）

効果 立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。

足の後ろ上げ：左右10回ずつ

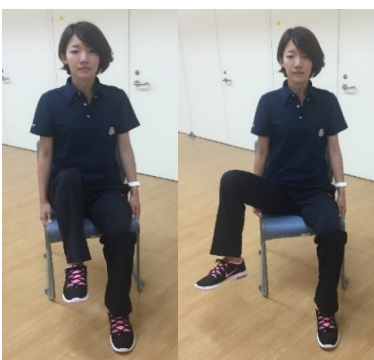


- 【方法】①椅子から30cm程度離れたところに足を肩幅に開いて立つ。
②膝を伸ばしたまま、1. 2. 3. 4でかかとをまっすぐ後ろに上げ、5. 6. 7. 8で下す。

鍛える部分 大殿筋（お尻の筋肉）

効果 歩行や体の安定性を高める。

股関節回し：左右10回ずつ



- 【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。
②足をゆっくりと上に上げたら、外側に円を描くように回して元の位置まで戻す。

鍛える部分 腸腰筋（足の付け根の筋肉）
中殿筋（お尻の横の筋肉）

効果 足がよく上がるようになる、骨盤が安定し、左右への転倒を予防する。

地域の身近な通いの場



区民ひろば／介護予防センター

どなたでもご利用いただける施設です。
生活のなかでの質問や相談などを受け、関係する機関へご案内もできますので、
お気軽にお尋ねください。

区民ひろば

ひろば名	電話番号	ひろば名	電話番号
 仰高	5907-3471	 池袋	3982-9658
 駒込	3917-9873	 南池袋	3984-5896
 南大塚	5976-4399	 高南第一	3988-8601
 清和第一	5974-5464	 目白	5956-5871
 西巣鴨第一	3918-4197	 長崎	3554-4411
 豊成	5961-3494	 要	3972-6338
 朋有	3971-0781	 椎名町	3950-3042
 朝日	5974-0566	 富士見台	3950-6871
 上池袋	3576-6916	 千早	3959-2281
 池袋本町	3986-0041	 高松	3973-0032
 西池袋	3980-0088	 さくら第一	3950-8676

介護予防センター・フレイル対策センター

施設名	電話番号
 高田介護予防センター	3590-8116
 東池袋フレイル対策センター	5924-6212

お気軽に
お越しく下さい

■ 転倒しやすい場所について(屋内)

家の中には転倒のキケンがいっぱい！
まずは自己チェックをしてみましょう。



転倒の危険度判定 で自己チェック！

下の表の回答欄に当てはまるものを「はい」か「いいえ」で回答してください。

転倒の危険度チェック項目			回答欄	
お 家 の 中	1	めくれているカーペットがある	いいえ	はい
	2	コード類が床に飛び出ている	いいえ	はい
	3	つま先がひっかかる小さな段差がある	いいえ	はい
	4	すべりやすい靴下や、かかとのないスリッパを履いている	いいえ	はい
	5	キャスター付きの椅子や動きやすい家具がある	いいえ	はい
	6	裾を踏んでしまう長さのズボンやスカートを着ている	いいえ	はい
	7	夜中トイレに行くときに足元が暗い	いいえ	はい
	8	廊下、居間、階段、玄関によけて通るものが置いてある	いいえ	はい
お 家 の 外	9	自転車に乗ることが多い	いいえ	はい
	10	ひもを結んで履くスニーカーを履いている	いいえ	はい
	11	雨の日も積極的に出かけることが多い	いいえ	はい
緑 の欄に、○はいくつ つきましたか？ →→→				個

結果の
見方

回答欄の右側の **緑** に○がついた項目は要注意！

次ページからの“転倒予防のための様々な工夫”を確認してみましょう。

転ばないための工夫(屋内)

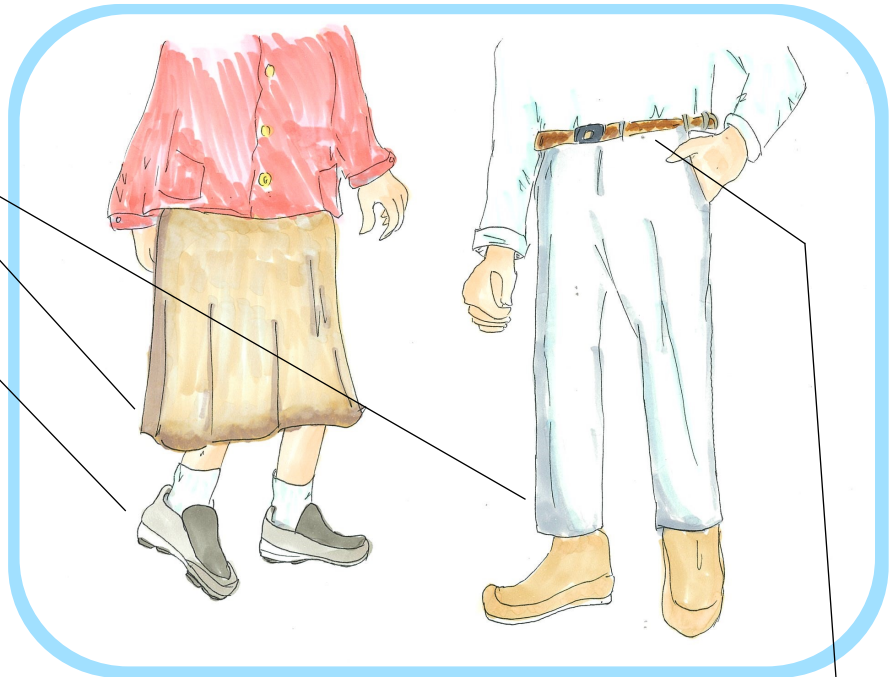


外に出るときに注意したいこと

外出の際には、服装や履物に注意しましょう。

引きずらないように、長すぎるズボンやスカートを履かない

体重が増減したときは靴のサイズチェックをする



冬は厚着をすると動きにくくなるため、着込みすぎない

ウエストの緩みに注意！特にパジャマのゴムなどは、緩みがないか定期的に確認をする

外出するときは必ず「かかと」のある靴を履く

自分のサイズに合ったものを！



雨の日注意！

滑り止めのついた靴を履く

つま先が少し上がっているものを選ぶ

こんなことにも気をつけよう

自転車に乗るときは裾が広がったズボンやスカートを履かない



靴や靴下などの着脱は、椅子などに腰かけて行う



■ 転倒以外にもある！その他の身近な事故

入浴中の急死は
交通事故死亡者数の
4倍以上

入浴中の事故（ヒートショック）

急激な温度変化で起こるのがヒートショック！



暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に行き衣服を脱ぐと、血管が収縮し急激に血圧が上昇



熱いお湯につかることで血管が拡張して血圧が急降下



さらに寒い脱衣所に移動すると再び血管が収縮し血圧が急上昇する

★対策★

湯温に気を付け、湯につかる時間を目安内に収める



脱衣所や浴場内を温め、気温差を緩やかにする



同居人による見回りや、浴槽内への手すりの設置などを進める

気分が悪くなったら、湯船の栓をぬきましょう！

調理中の事故

料理は脳の前頭葉を使う知的な活動

調理の際に注意が散漫になる、お鍋に火をかけたまま焦がしてしまうなどがあります。



暖房機器やエアコンなどによる事故



定期的な点検と日々の確認をしっかりと

エアコンの故障や、冷暖房のつけ間違いに気づかず熱中症に。ストーブをつけたまま外出してしまうなどにも注意。



高齢者の身近な相談窓口

開設
時間

月～金曜日 午前8時30分～午後6時30分
土曜日 午前8時30分～午後4時30分

高齢者総合相談センター

高齢者の方やその家族、関係機関の方などから様々な相談をお受けします。

1

菊かおる園

西巣鴨2-30-19
☎ 3576-2245

担当
地域

巣鴨3～5丁目
西巣鴨1～4丁目
北大塚1・2丁目

2

東部

南大塚2-36-2
☎ 5319-8703

担当
地域

駒込1～7丁目
巣鴨1・2丁目
南大塚1～3丁目

3

中央

東池袋1-39-2 4階
☎ 5985-2850

担当
地域

北大塚3丁目
上池袋1～4丁目
東池袋1～5丁目

4

ふくろうの杜

南池袋3-7-8
☎ 5958-1208

担当
地域

南池袋1～4丁目
雑司が谷1～3丁目
高田1～3丁目、目白1・2丁目

5

豊島区医師会

西池袋3-22-16 2階
☎ 3986-3993

担当
地域

西池袋1～5丁目
池袋3丁目
目白3～5丁目

6

いけよんの郷

池袋本町1-29-12
☎ 3986-0917

担当
地域

池袋1・2・4丁目
池袋本町1～4丁目

7

アトリエ村

長崎4-23-1
☎ 5965-3415

担当
地域

南長崎1～6丁目
長崎2～6丁目

8

西部

千早2-39-16
☎ 3974-0065

担当
地域

長崎1丁目、千早1～4丁目
要町1～3丁目、高松1～3丁目
千川1・2丁目

夜間緊急・休日電話相談窓口

開設時間外の電話相談はこちらへ

☎ 0120-580-210

夜間
緊急時

平日 午後6時30分～午前8時30分
土・日・祝
年末年始 午後4時30分～午前8時30分

休 休日

日・祝
年末年始 午前8時30分～午後4時30分
※年末年始（12月29日～翌1月3日）

みんなで作る安全・安心まちづくり



セーフコミュニティとしま

セーフコミュニティとは、「けがや事故・暴力などは、偶然の結果ではなく、原因を追究することで予防できる」という考え方のもと、予防活動を中心に、安全・安心なまちづくりをしていく取り組みです。豊島区は9つの重点課題に対応する対策委員会を設置し、取り組みを進めています。

豊島区の重点課題

子どものけが・事故予防	自転車利用の安全	児童虐待の防止	学校の安全 (インターナショナルセーフスクール)
高齢者の安全	繁華街の安全	ドメスティック・バイオレンスの防止	
障害者の安全	地震災害の防止	自殺・うつ病の予防	

活動の一部を紹介

自殺・うつ病の予防対策委員会

一人で悩まず相談しよう！

多様な機関と連携し、相談窓口の周知を図っています。



主な相談先

こころといのちのほっとライン ☎0570-087478
東京いのちの電話 ☎03-3264-4343

お悩みに合わせた相談先もあります

くわしくは ▶▶



豊島区こころといのちの相談窓口

問 健康推進課精神保健グループ ☎3987-4231

自転車利用の安全対策委員会

自転車用ヘルメットの着用を習慣付けよう！

自転車事故から頭部を守るため、自転車用ヘルメットの着用に関する普及・啓発をすすめています。

自転車用ヘルメット購入補助あります

補助対象

区内在住の高齢者（満65歳以上）及び
区内在住、在園、在学の幼児・児童（満13歳未満）
用のヘルメット



くわしくは ▶▶



豊島区ヘルメット



土木管理課交通安全対策グループ ☎3981-4856



セーフコミュニティとしま
発行：**高齢者の安全対策委員会**

高齢者の安全対策委員会では、高齢者の安全・安心のために、「転倒」「窒息」「溺れ」「虐待」に焦点をあて、地域住民の方と様々な活動を行っています。

事務局：豊島区 保健福祉部 高齢者福祉課 ☎ 4566-2429

