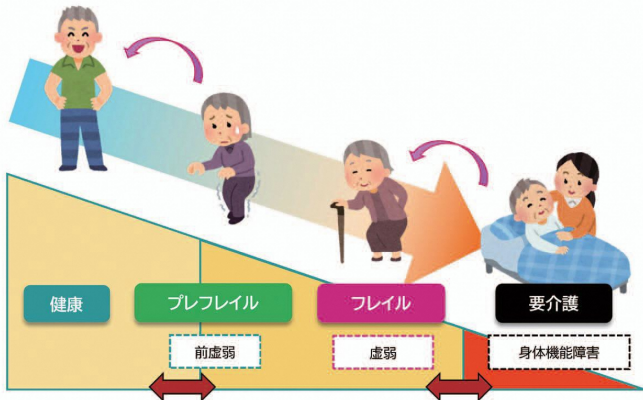


フレイル予防

「フレイル」とは、「こころ」と「からだ」の働きが弱くなってきた状態のことです。早期発見と、適切な対応により、元の健康な状態に戻ることができます！

<フレイルの3本柱>



運動

栄養

社会参加

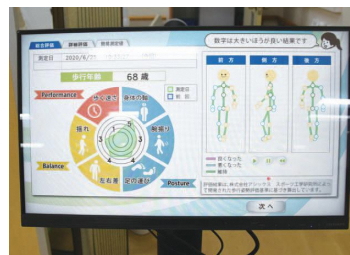
確認 健康状態をチェックしてみよう

フレイル対策機器コーナー

東池袋フレイル対策センター、高田介護予防センター、区民ひろば（22か所）にフレイル対策機器が設置されています。ご自身で気軽に測定をすることができます。

※測定機器の種類については各施設にお問い合わせください

- 下肢筋力バランス測定
- 脳機能チェック
- 運動機能分析
- 口腔機能チェック
- 握力
- 歩行姿勢測定
- 血管年齢測定



フレイル対策機器活用に関わる講座



（としま健康チャレンジ！100P対象）

- ・正しい歩き方で転倒予防に取り組もう！講座
- ・足腰筋力アップで転倒予防に取り組もう！講座

費用

無料

申込み

介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

フレイルチェック



(としま健康チャレンジ! 100P対象)

フレイルチェックは、自分の心身・フレイルの状態を確認する測定会です。

測定項目

① フレイルに関する質問

② 5つの測定

(滑舌・片足立ち上がり・握力
ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量)

1年に1回の
チェックがおすすめ!



手足の筋肉量



片足立ち上がり



質問シート



握力測定

対象者	65歳以上の区民 ※介護認定を受けていない方向けの内容です
費用	無料
申込み	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

日程

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
東池袋フレイル 対策センター							10		5 12	9	6※ 28※	13※ 26※
高田介護 予防センター		31		10	2							
区民ひろば			西巣鴨 第一 17	南池袋 1	高南 第一 7	目白 3	朝日 9	豊成 19	千早 3	朋有 28	駒込 18	西池袋 4
					仰高 22	上池袋 5	清和 第一 11	富士 見台 29		池袋 29	椎名町 20	南大塚 7
					さくら 第一 29	池袋 本町 25						高松 19
						要 30						

時間/東池袋・高田は13時～

※フレイルチェックを過去に受けたことのある方のみ対象

運動 体を動かそう

としまる体操

スロートレーニングで安全に、かつ効果的にトレーニングできる豊島区オリジナルの体操です。



利用者の声

体操をしに来ると体力が維持でき、またいろんな人とお話できて楽しくすごしています。

体験場所	体操実施の時間(約30分)	参加方法
東池袋フレイル対策センター (14ページ参照)	月～土曜日(祝日除く) ①午前9時30分 ②午後3時	実施日時に直接会場へ
高田介護予防センター (14ページ参照)	月～土曜日(祝日除く) ①午前10時 ②午後3時	電話で要事前予約 ☎03-3590-8116

携帯やパソコンからでもとしまる体操の動画を視聴できます。

CDやパンフレット、DVDを配布しています(としまる体操グループを作りたい方のみ。DVDは先着順)。



▲としまる体操のYouTubeの動画

運動プログラム

高齢者マシントレーニング体験会

(無料)

年10回開催



筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンの体験講座。

シニアウォーキング

(自己負担有)

年2回開催

全4回コース



ウォーキングが脳の活動や身体にもたらす効果を学び、正しい姿勢と身体にやさしい歩き方を実践。

実施日 広報としま参照

問合せ 介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

知識 介護予防を知ろう

介護予防に関する出前講座を各区民ひろば・東池袋フレイル対策センター・高田介護予防センターで定期的を開催しています。

出前講座の詳細は別紙の豊島区フレイル予防講座冊子をご参照ください



専門職が講座を出張します
(※要予約。10名以上の団体、一部講座を除く)

費用	無料
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

● **栄養講座** 知って100チャレンジ
管理栄養士による講座と骨密度測定

● **リハビリ講座** 知って100チャレンジ
尿失禁予防教室、姿勢・腰痛講座など

● **スマホ・デジタル講座**
習熟度に応じたスマホ講座

- 基礎講座（初心者向け）
電話のかけ方、カメラやインターネットの使い方など
- 応用講座（中・上級者向け）
SNSで発信する方法など

※詳細は広報としま参照

● **口腔講座** 知って100チャレンジ
歯科衛生士による講座

● **ヒアリングフレイルチェック**

耳の聞こえについて、アプリを使って誰でも簡単にチェックできます。認知症の予防に役立ちます。

12:24 脳

← 聴脳力 問題別の結果

その他

聴脳力	字音聴取率	音韻聴取率
90%	90%	95%

あ	も	ね
あ	も	ね
あ	も	ね

す	り	し
す	り	し
す	り	し

う	わ	き
う	わ	き
う	わ	き

5分間で簡単！アプリを使ったチェックです

区民ひろばってどんなところ？

区民ひろばは、赤ちゃんから高齢者までどなたでも利用できる施設です。地域のコミュニティ活動の拠点として、小学校区ごと、22地区に26施設あります。

サークル活動や様々なイベントを通しての世代間交流、健康活動支援のための介護予防教室や、介護予防活動サロンに参加することができます。

問合せ	地域区民ひろば課	☎03-3981-1479
-----	----------	---------------

▲詳細はパンフレット参照

困ったときの安心と介護予防

まちの相談室

事前予約制

専門職があなたの身体や心、生活のちょっとしたお悩みを聞きます。

対象	65歳以上の区民 (要介護認定を受けていない方)
費用	無料
開催場所	東池袋フレイル対策センター 高田介護予防センター 各区民ひろば(22か所)
申込み	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

病院に行くほどではないけど、
減塩の食事について知りたい
もの忘れについて相談したいなど



こんなお悩みありませんか？

身体

- 肩や腰やひざなどの関節が痛い
- 体力が落ちたように感じる
- フレイル測定の結果を説明してほしい

食

- 足腰を強くする食べ方や工夫を知りたい
- 健診結果から食べていい食材を知りたい
- 食欲がない時のおすすめの食事が知りたい

こころ

- もの忘れをするようになり認知症が心配
- 落ち込むことが多くなり、精神的に不安定になった

口腔

- 口の渴きが気になる
- 最近むせがひどく予防方法を知りたい
- かかりつけ歯科医院のえらび方を知りたい

介護予防センター紹介

東池袋フレイル対策センター いーとこ EAT & COmmunication

フレイル予防に大切な「食」「会話」「口腔機能維持」などに関することに取り組める多機能型介護予防センターです。

所在地	東池袋2-38-10 (令和6年2月リニューアルオープン)
開館時間	午前9時～午後4時(月～土曜日・祝日を除く)
問合せ	☎03-5924-6212



高田介護予防センター

地域密着型の介護予防を発信!

介護予防センターは地域に介護予防の視点を広げ、定着することで個人・地域がより元気になり健康寿命が伸びることを目標としています。自主グループの活動で活動室や調理施設を利用できます。

所在地	高田3-38-7 (令和6年秋頃に仮移転予定)
開館時間	午前9時～午後4時(月～土曜日・祝日を除く)
問合せ	☎03-3590-8116



● 実施プログラム例

- としまる体操 (11ページ参照)
- まちの相談室 (事前予約)
- フレイルチェック (10ページ参照)
- 認知症カフェ (東池袋のみ)

「ひと」が集う食堂

～管理栄養士もおすすめ～

ワイワイ楽しい空間の「おとな食堂」、静かで居心地の良い「だれでも食堂」で、いつもと違うお食事を味わってみませんか? 散歩がてら気軽にお越しください。



事業名	おとな食堂
費用	300円(変更の場合有)
日程	毎週水曜日(第5水曜除く)
申込み	東池袋フレイル対策センター ☎03-5924-6212

事業名	だれでも食堂
費用	300円(変更の場合有)
日程	毎月第1日曜日
申込み	高田介護予防センター ☎03-3590-8116

地域の通いの場

つながるサロン（通所型サービスB）

地域の方々が自主的に運営する介護予防活動サロンに参加してみませんか？
体操、手芸、スマホ、簡単なダンス、園芸…様々な活動を通して楽しく介護予防に取り組むことができます。

定期的集まることで、見守りの役割も果たしながら、地域で支え合って活動しています。

「サロンへ通ってみたい」という方は、
お住まいの圏域の高齢者総合相談センターへご相談ください！（裏表紙参照）



●どこで、どんな活動をしているの？

介護予防センター（14ページ参照）や区民ひろば、区民集会室、民間施設や個人宅など、サロンにより様々です。内容も体操から趣味活動まで、多種多様なサロンがあります。

利用者の声



2年ほど書道サロンに通っており、仲間もできて楽しみが増えました。継続は力なりです。

「通いの場を運営してみたい」という方はこちら

補助金制度

通いの場を運営して頂ける方は、区の補助金制度をご利用いただける場合があります。補助金要件や金額など、詳細はお問合せください。

運営者の声

試合に必要なボールや感染対策の手袋などの購入に活用しています。本当に助かっています！



介護予防・認知症対策グループ
☎03-4566-2434

総合事業グループ
☎03-4566-2435

（つながるサロンの補助金について）

あなたの介護予防をあとおし

「イベントや講座に参加したい」という方はこちら

健康チャレンジポイント

健康に関するイベントや講座等に参加すると、内容に応じて50ポイント、100ポイントがもらえます。



問合せ 地域保健課 保健事業グループ ☎03-3987-4660

「介護予防を継続したい」という方はこちら

介護予防手帳

としまる体操等の介護予防の活動を記録できる手帳を無料で配布しています。記録が30個貯まると健康チャレンジポイント50ポイントと交換できます。



問合せ 介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

「ボランティア活動をしたい」という方はこちら

高齢者元気あとおし事業

対象となるボランティア活動をしてスタンプを貯めると、スタンプ数に応じて換金できます。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ● 60歳以上の区民 ● 豊島区介護予防サポーター養成講座等修了者の方等
主な活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 区や社会福祉協議会が指定するボランティア活動等 ● 介護予防事業のサポート、地域ボランティア活動、自主グループの応援活動ほか
申込み・登録	豊島ボランティアセンター ☎03-3984-9375 ※要予約



地域でできる介護予防とボランティア

豊島区では、介護予防に関連した活動が3種類あります。各養成講座では、地域で活動するために必要な介護予防の知識を学ぶことができます。

／ 住み慣れた地域に貢献してみませんか？ ／

特技や技術を活かしたい



退職後、時間があるから地域で何かしようかな



一緒に活動できる仲間をつくりたい

介護予防の担い手養成講座

	介護予防リーダー	介護予防サポーター	フレイルサポーター
養成講座	年1回（全10回）	年1回（全2回）	年1回（全2回）
対象者	自主グループを立ち上げたい方 地域での介護予防活動に意欲のある方	ボランティア活動ができる健康な方	地域の健康づくりとしてフレイルチェックに携われる方 →フレイルチェックについては10ページ参照
活動内容	地域に根差した自主的な介護予防活動	区の介護予防事業のサポート	フレイルチェックの運営・測定・参加者への健康アドバイス等

実施日	広報としま、区ホームページ参照
費用	無料
申込み	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

ご存じですか？認知症のサービスのこと



始めに認知症のことを知りたいとおもったら

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守り、応援する方を養成する講座です。認知症の基礎知識を学ぶことができます。

対象	豊島区在住・在勤・在学の方
費用	無料
詳細	広報としま、区ホームページ参照
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

認知症かも？とおもったら

もの忘れチェック（認知症検診）

区内の医療機関（約40箇所）で、無料で医師による検診を受けることができます。

対象	50～80歳 (既に認知症、軽度認知障害と診断された方を除く)
費用	無料
期間	6月～11月末
申込み	問診票を受け取ったら、医療機関へ予約
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

もの忘れ相談

地域の高齢者総合相談センターで、無料で医師による相談を受けることができます。

対象	65歳以上
費用	無料
期間	通年
問合せ	お住まいの地域の 高齢者総合相談センター (最終ページ参照)



初期集中支援チーム

医療・介護の専門職のチーム（医師・看護師・介護福祉士等）が、認知症に関するアドバイスを行い、適切な医療・介護のサービスに繋げる支援を行います。

対象	65歳以上
費用	無料
期間	通年
問合せ	お住まいの地域の 高齢者総合相談センター (最終ページ参照)

認知症の悩みをだれかと共有したいとおもったら

認知症カフェ

認知症に関する「ちょっと気になること」を気軽に、楽しく、だれでも話すことのできる集いの場です。

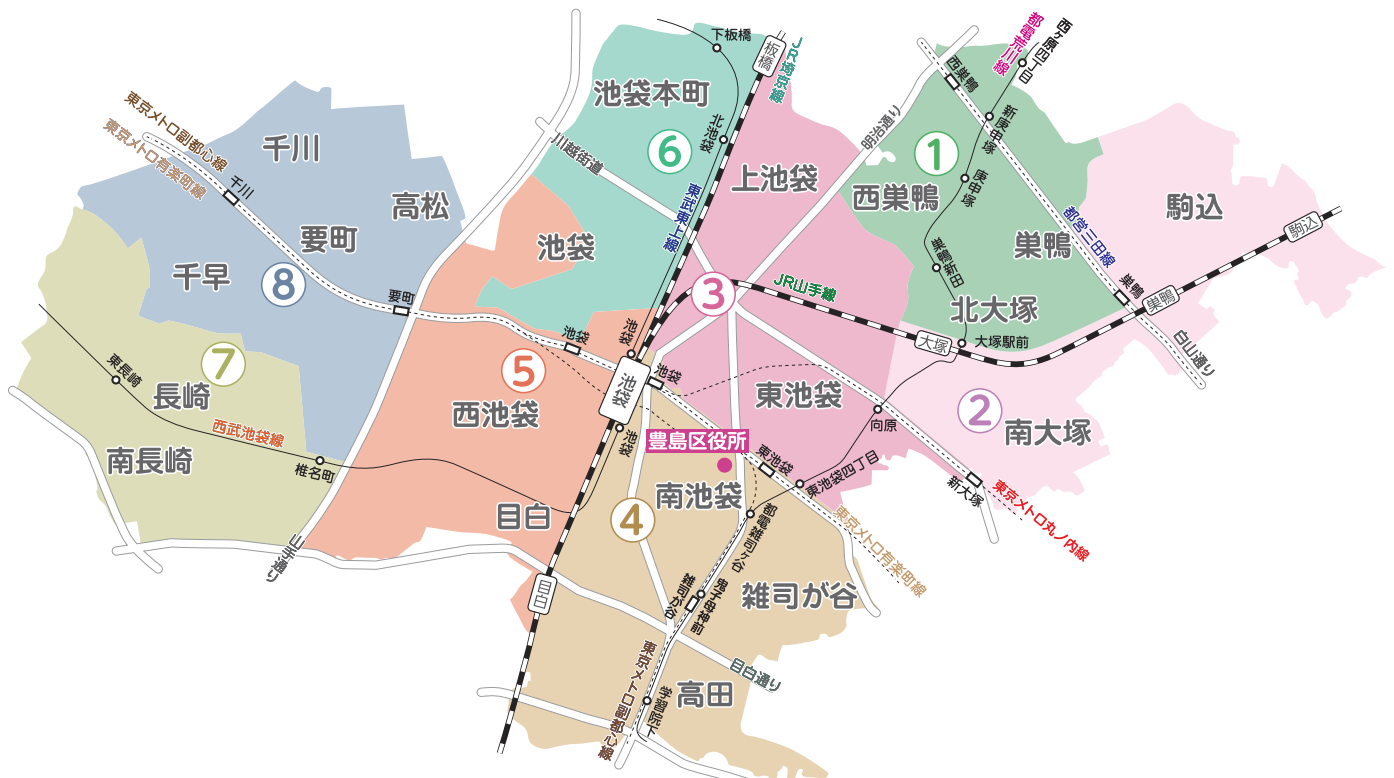
対象	だれでも
費用	カフェによる
期間	通年（月1回程度開催）
問合せ	認知症カフェ運営事業者 (区ホームページ参照)

認知症介護者の会

介護に関する思いや悩みを共有したり、知識や地域の様々な情報を交換する、介護者同士の支え合いの場です。

対象	認知症の人を介護している家族
費用	会による
期間	通年（月1回程度開催）
問合せ	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

ご相談は高齢者総合相談センターへ



※豊島区では「地域包括支援センター」の通称名として「高齢者総合相談センター」を使用しています。

- | | |
|---|--|
| <p>① 菊かおる園高齢者総合相談センター
西巢鴨2-30-19 特別養護老人ホーム「菊かおる園」内</p> | <p>担当地域
巢鴨3～5丁目、西巢鴨1～4丁目
北大塚1・2丁目</p> |
| <p>② 東部高齢者総合相談センター
南大塚2-36-2</p> | <p>駒込1～7丁目、巢鴨1・2丁目
南大塚1～3丁目</p> |
| <p>③ 中央高齢者総合相談センター
東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎4階</p> | <p>北大塚3丁目、上池袋1～4丁目
東池袋1～5丁目</p> |
| <p>④ ふくろうの杜高齢者総合相談センター
南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜1階</p> | <p>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</p> |
| <p>⑤ 豊島区医師会高齢者総合相談センター
西池袋3-22-16 豊島区医師会館2階</p> | <p>西池袋1～5丁目、池袋3丁目
目白3～5丁目</p> |
| <p>⑥ いけよんの郷高齢者総合相談センター
池袋本町1-29-12 特別養護老人ホーム「池袋ほんちょうの郷」内</p> | <p>池袋1・2・4丁目
池袋本町1～4丁目</p> |
| <p>⑦ アトリエ村高齢者総合相談センター
長崎4-23-1 特別養護老人ホーム「アトリエ村」内</p> | <p>南長崎1～6丁目
長崎2～6丁目</p> |
| <p>⑧ 西部高齢者総合相談センター
千早2-39-16 西部区民事務所等複合施設2階</p> | <p>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</p> |

豊島区 福祉部 高齢者福祉課

- 介護予防・生活支援サービス事業 総合事業グループ ☎03-4566-2435
- 一般介護予防事業 介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434

〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1