

区からのお知らせ

地域での見守り活動をお願いします！

令和2年の国勢調査の結果によると、豊島区は高齢者人口に占める一人暮らし高齢者の割合が全国の区市で1位となっています。75歳以上の高齢者のうち、一人暮らしの方の割合は38.1%で、これは全国平均の1.8倍の数値となっています。豊島区においては、地域の力による見守りが必要不可欠です。

<見守りで注意してみるべきポイント>



- いつも参加している人が急に参加しなくなった。
- 髪や服装が乱れている。季節に合わない服装をしている。
- 話がかみ合わなくなった。何度も同じ話をするようになった。
- 顔色が悪く具合が悪そうに見える。急にやせてしまった。
- 身体（顔や手足など）にあざがある。あざについて話したがない。

1つでもあてはまる場合は、地域の高齢者総合相談センターへご相談ください。

今月のコラム

お口のケアをしてオーラルフレイルを防ごう！

オーラルフレイル(口の虚弱)があると全身状態の悪化、認知機能の低下につながると言われています。オーラルフレイル予防のためには、

- ①毎日の歯磨き  ※フレイル(虚弱)=加齢により心身が老い衰えた状態
- ②定期的な歯科受診 
- ③口腔機能を維持・向上するためのトレーニング実施

が大切です！



知っておきたい認知症のこと

講演会「チームオレンジの集い」認知症の人や家族が安心して地域で生活するために
認知症介護研究・研修東京センター 永田久美子氏
令和7年1月28日(火)午後2時～4時
IKE・Bizとしま産業振興プラザ多目的ホール

チームオレンジは、認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座の受講者が本人家族の希望をもとにともに過ごす活動です。豊島区でも認知症の人の「役に立ちたい・体を動かしたい」との希望から公園でチームオレンジ活動が行われています。

自分が認知症になった時やつながるサロンの中で、どのようなチームオレンジ活動があったら良いでしょう。皆で考えチームオレンジ活動を広げて行きましょう。

*希望をかなえるヘルプカードの解説もあります。



お申込みは高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループへ。電話03-4566-2433

活動紹介コーナー



サロンシニアエアロビクスをご紹介します

リズムに合わせてエアロビクスのステップを踏み、楽しみながら体力づくりをされています。10月の介護予防大作戦でも素敵な発表を行っていただきました！

20名弱の大人数の団体ですが、先生からの丁寧なステップ等の指導もあり、皆さん自分のペースで元気に活動されています。