

介護予防に第一歩



ちょっとした工夫でOK!

フレイル予防を 始めてみる

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

フレイルは、何歳からでも予防・回復が可能です。



詳しくは
こちら



フレイル予防の4つの柱



運動



外出と
交流



口腔
健康



栄養

4つのバランスが崩れると、フレイルが進みやすくなります。

フレイル予防に効果あり

百歳体操

おもりを手首や足首につけて、座って行う筋力トレーニングとバランス運動です。各地域のコミュニティセンターなどで開催中!



▲区内の
開催状況は
こちら

百歳体操を始める方を 応援します!

自分たちで始めてみたいという方、ご連絡ください!

- 応援1** 体操に使うおもりやDVDの貸出
- 応援2** 地域の集会所などに体操の専門家が出張指導・効果測定

条件

- 参加者が集える場所の確保
 - 週1~2回、1回30分程度
 - 3か月以上集まることのできる場所
 - 屋根がある空きスペース など
- 動画(DVD)を映す機器の準備
- 一人掛けのいす(人数分)の準備
- 参加する方が5名以上

階段の昇り降りが
楽になった!



お話できる近所
の方が増えた!



祝・100歳

令和8年度は16名の方が100歳を迎えられます。区内最高齢は105歳です(いずれも令和8年8月1日現在)。おめでとうございます。

問 保健福祉課(介護保険・高齢者福祉)
2階22番 ☎6464-9859 FAX6462-4854

問 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854



気になることは
気負わず気軽に

相談してみる



●「おかしいな」「どうしたのかな」と周りの方が変化に気づいたとき...

福島区地域包括支援センター

高齢者の方が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう支援しています。マンション等での出張相談会やランチでもご相談を受けています。



福島区地域包括支援センター
マスコットキャラクター
あいちゃん

下福島ランチ(阪神長楽苑)

上福島・福島・玉川・野田

☎福島4-6-24

問 ☎4798-0270 FAX4798-0275

福島区地域包括支援センター (あいあいセンター)

福島区全域

☎海老江6-2-22

問 ☎6454-6330 FAX6454-6331

野田ランチ(福島ともしび苑)

吉野・新家・大開

☎吉野5-6-11

問 ☎6464-0105 FAX6464-0108

●認知症に関するご相談は.....

あいあいオレンジチーム(認知症初期集中支援チーム)

医師を含む認知症専門チーム*が一人ひとりの状況に合わせた支援の方向性を検討し、ご本人やご家族の自立した生活をサポートします。

*認知症診療・ケアの経験豊富な医師と医療・介護福祉の専門職チーム

☎海老江6-2-22 問 ☎6454-6334 FAX6454-6331

シニアのための暮らしのお役立ち情報ガイド

webで公開中!「どこに相談すればいい?」「どんなサービスがあるの?」といった情報をまとめています。

問 福島区社会福祉協議会(あいあいセンター)

☎6454-6330 FAX6454-6331

詳しくは
こちら



大切なのは
人とのつながり

出かけてみる



認知症カフェ

認知症の人やそのご家族、地域住民の方などが集い、認知症に関する相談やおしゃべりができる場所です。



詳しくは
こちら



問 福島区あいあいオレンジチーム
☎6454-6334 FAX6454-6331

高齢者食事サービス・ふれあい喫茶

各地活協(地域活動協議会)が、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯などを対象とした「高齢者食事サービス」や、どなたでも参加でき互いに交流を楽しめる「ふれあい喫茶」を、それぞれのコミュニティセンター等で行っています。

地活協の活動は
こちら



問 市民協働課(地域活動支援)5階52番
☎6464-9743 FAX6464-9987