

人とのつながりが“健康長寿の秘訣”

あなたは今、健康ですか？5年後、10年後はどうでしょうか？
できるだけ誰かのお世話にならずに自分の好きなことをして過ごしたいですね。
介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自分らしい生活を送るために何が必要でしょうか？

栄養バランスのとれた食事

お口のお手入れ

人とのつながり・おしゃべり

睡眠・休養

禁煙・節酒

定期的な運動

健(検)診の受診



「人とのつながり」がとても大事！

健康な高齢者でも「閉じこもり傾向で人との交流が少ない(社会的孤立)」と、死亡率が高まるという研究結果があります*。

家に閉じこもらず、いろいろな方と交流し、つながりを持つことが“健康長寿の秘訣”です！

大阪市の介護予防事業を活用して、人とのつながりを深めていきましょう！

*地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 平成30年7月27日 プレリリース・研究成果より

地域の会館や
高齢者施設で
開催しています



なにわ元気塾(介護予防教室)

- ★専門家による体操や栄養、お口のお話など、日常生活や介護予防に役立つ情報が得られます！
- ★音楽や手工芸などの活動を通じて、地域の仲間と語り、こころとからだの元気を高めます！
- ★月に1回、地域の身近な場所で開催しています！

詳しくは、福祉局地域包括ケア推進課(電話：06-6208-9957)までお尋ねください。

百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。体操はすべて簡単で安全なものなので、どなたでもすぐに始めることができます。

どの体操からとりかかってもかまいません。
元氣な百歳を目指して、今から体操してみませんか？



いきいき百歳体操

生活に必要な筋肉を鍛えるための体操

- ★毎日やらなくていい！週1回以上でOK！
- ★自分の体力に合わせて体操できる！

百歳体操
ここがスゴイ！

かみかみ百歳体操

おしゃべりとかむ力を鍛えるための体操

- ★食事やおしゃべりが楽しくなる！
- ★アンチエイジングの効果もあり！



(大阪市HP)



地域の身近な場所で
好評開催中

しゃきしゃき百歳体操

頭と体を同時に動かし脳を鍛える体操

- ★ゲームみたいに楽しくできる！
- ★間違っても大丈夫！挑戦することが大切！

百歳体操の輪はどんどん広がっています。地域の会館等で、住民の方が中心となって運営しているグループがほとんどです。一人だと続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられますよね。体操をきっかけに近所に知り合いが増えることで、地域のむすびづきが強くなり、見守りや助け合いの活動につながっています。まずは一度百歳体操グループをのぞいてみてください。



大阪市では、より多くの方々に「百歳体操」に興味を持って実践していただけるよう、吉本興業株式会社と共同で「百歳体操 DVD」を作製しました。
吉本新喜劇でおなじみのメンバーが出演しています！

詳しくは、お住まいの区の保健福祉センター（地域保健活動担当）までお尋ねください。

あなたが好きなことや得意なことを活かせる場が ここにあります!!

大阪市では、介護予防ポイント事業の活動登録者として、介護保険施設や保育所等で「ちょっとしたお手伝い」をしてくださる65歳以上の方を募集しています!

<お手伝いの一例>

- 話し相手、遊び相手
- 行事やレクリエーションの補助
- 演芸の披露
- お茶出しやテーブル拭き
- 植木の剪定、花の水やり

など他にもいろいろ♪



活動すると、活動時間に応じて「**介護予防ポイント**」が貯まり、
貯めたポイントは**1ポイント100円**で換金できます!

活動されている方の声



職員さんや利用者さんが頼ってくれる
のが生きがいになってうれしいです♪
活動を通じていろいろな方と交流でき、
元気になります♪

活動をはじめするには、**まず「登録時研修」の受講が必要です。**↓詳しくはこちら↓

大阪市社会福祉協議会介護予防ポイント事業担当

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-10

電話06-6765-5610 ファックス06-6765-3512

メールアドレスkypoint@osaka-sishakyo.jp



[大阪市HP]

ひょっとして**認知症**かな？

気になるり始めたら**チェック**してみましょう

認知症は単なるもの忘れとは違います。認知症にも**早期治療**で症状を和らげることができるものがあります。きちんと診断して、適切な対応をすることが非常に大切です。(⇒裏面に認知症の相談窓口を掲載しています)

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。
※大阪市認知症アプリにもチェックリストがあります。



大阪市認知症ナビ

検索

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください

チェック①	
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	
まったく ない	ときどき ある
1点	2点
頻繁に ある	いつも そうだ
3点	4点

チェック②	
5分前に聞いた話を思い出せなことがありませんか	
まったく ない	ときどき ある
1点	2点
頻繁に ある	いつも そうだ
3点	4点

チェック③	
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると聞われますか	
まったく ない	ときどき ある
1点	2点
頻繁に ある	いつも そうだ
3点	4点

チェック④	
今日が何月何日かわからないときがありますか	
まったく ない	ときどき ある
1点	2点
頻繁に ある	いつも そうだ
3点	4点

チェック⑤	
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	
まったく ない	ときどき ある
1点	2点
頻繁に ある	いつも そうだ
3点	4点

チェック⑥	
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	
問題なく できる	だいたい できる
1点	2点
あまり できない	できない
3点	4点

チェック⑦	
一人で買い物に行けますか	
問題なく できる	だいたい できる
1点	2点
あまり できない	できない
3点	4点

チェック⑧	
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	
問題なく できる	だいたい できる
1点	2点
あまり できない	できない
3点	4点

チェック⑨	
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	
問題なく できる	だいたい できる
1点	2点
あまり できない	できない
3点	4点

チェック⑩	
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	
問題なく できる	だいたい できる
1点	2点
あまり できない	できない
3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

認知症の予防のために

これをすれば絶対に認知症にならないというものがあるわけではないですが、認知症になりやすくなるリスクを減らすことが大事です。

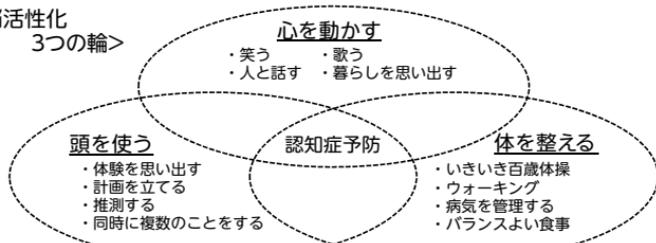
◎生活習慣を見直し、認知症のリスクを軽減するために必要なとりくみ

- ①糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防ならびに適切な治療をおこないましょう
- ②運動不足を解消し、適切な運動にとりくみましょう
- ③バランスのよい食事をこころがけましょう
- ④知的活動(常に頭をつかう)を意識しましょう
- ⑤社会的なつながりをもちましょう



<はつらつ脳活性化

3つの輪>



出典/大阪市北区役所 「はつらつ脳活性化プロジェクト実践マニュアル」より抜粋

認知症の相談窓口

<認知症初期集中支援チーム(オレンジチーム)> 認知症のことなら、何でも相談してください。

北区	都島区	福島区	此花区	中央区	西区
4977-6444	6926-3803	6454-6334	6462-1087	6948-6639	6539-8248
港区	大正区	天王寺区	浪速区	西淀川区	淀川区
6536-8198	6552-4954	6774-3350	6636-6071	6476-3563	6391-3770
東淀川区	東成区	生野区	旭区	城東区	鶴見区
7730-0002	6747-9811	6712-3113	6953-0155	6936-1101	6913-9595
阿倍野区	住之江区	住吉区	東住吉区	平野区	西成区
6628-1300	6686-0431	6115-8605	6777-1323	6777-9030	6651-6000

※お住まいの地域を担当する地域包括支援センターでも相談できます。

<認知症疾患医療センター> 認知症鑑別診断や専門医療相談をおこなっています。

センター名	住所	電話番号
大阪市立弘済院附属病院	吹田市古江台6-2-1	6871-8073
ほくとクリニック病院	大正区三軒家西1-18-7	6554-9707
大阪公立大学医学部附属病院	阿倍野区旭町1-5-7	6645-2896
医療法人圓生会 松本診療所	旭区新森5-3-22	6951-1848
社会福祉法人恩賜財団 大阪府済生会 野江病院	城東区古市1-3-25	6932-0401
医療法人 葛本医院	東住吉区北田辺4-11-21	6719-0929

・その他 相談窓口はこちら ⇒

大阪市認知症ナビ

検索

高齢者の方の定期予防接種

～ワクチンで病気を予防しましょう～

予防接種を受けることで、発症や重症化を防ぐことができる病気があります。

定期予防接種は委託医療機関で受けることができますので、接種を希望される方は、事前に委託医療機関に診療日時や、予約の有無などをご確認ください。

予防接種の効果や接種後の副反応などについては医師から説明を受け、十分に理解したうえで接種してください。

いずれのワクチンも自己負担がありますが、生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は、接種当日に所定の確認書類を委託医療機関にお持ちいただくことで無料になります。



大阪市 委託医療機関

検索

●帯状疱疹ワクチン

【接種回数】対象となる年度中（4/1～3/31）に、
生ワクチン：1回、組換えワクチン：2回（2回目は1回目から2か月以上あけて接種）

【対象】初めて帯状疱疹ワクチンを接種する方で次のいずれかに該当する方
（過去に組換えワクチンを1回接種したことがある方は、残り1回分のみ対象）

- ・年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方（令和7年度のみ100歳以上の方も対象）
- ・60歳から64歳の方で※2に該当する方

●肺炎球菌（23価）ワクチン

【接種回数】1回

【対象】初めて肺炎球菌ワクチン（23価ワクチン）を接種する方で次のいずれかに該当する方

- ・65歳の方
- ・60歳から64歳の方で※1または※2に該当する方

●新型コロナウイルスワクチン

【接種回数】実施期間中に1回

【対象】次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上の方
- ・60歳から64歳の方で※1または※2に該当する方

●インフルエンザワクチン

【接種回数】実施期間中に1回

【対象】次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上の方
- ・60歳から64歳の方で※1または※2に該当する方

詳しくは、大阪市ホームページ「高齢期に受ける予防接種」から各ワクチンのページをご覧ください。



60歳から64歳の方の対象要件

- ※1 60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有する方（身体障がい者手帳1級相当）
- ※2 60歳から64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方（身体障がい者手帳1級相当）