

65歳を過ぎたら始めましょう

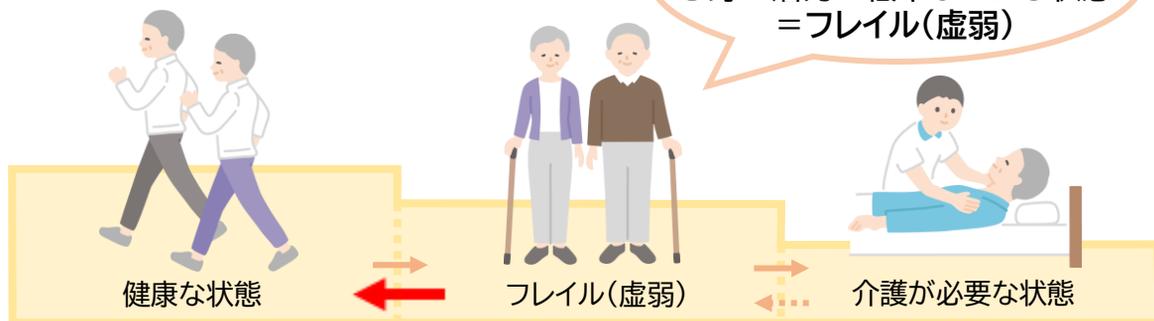


# フレイル予防 × 防災

## 災害時、身を守るために今日からできること

近年、地震や豪雨などの自然災害が増えています。  
どうしよう！とならないためには、日ごろの備えが重要です。

### フレイルとは？



**フレイルは何歳からでも予防・回復することができます**

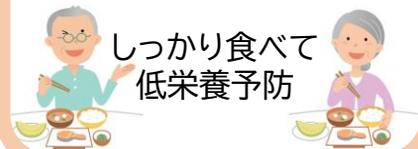
● チェックしてみましょう

- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が落ちた
- 歩く速度が遅くなった
- 外出や交流の機会が減った
- 半年で2kg以上体重が減った

どれか1つでも当てはまった方も、そうでない方も  
フレイルを予防して、避難のできるからだづくりを行いましょう

### フレイル予防の4つの柱

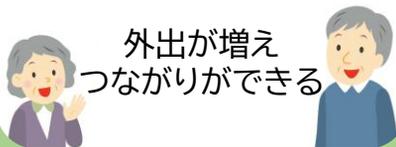
#### 栄養



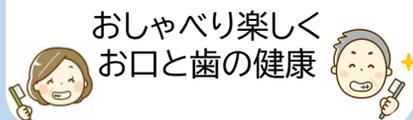
#### 運動



#### 社会参加



#### 口腔ケア



# フレイル予防のポイント

## 栄養



- 適正体重を維持しましょう。

計算してみましょう。


<sup>ビーエムアイ</sup>  
**BMI** = **体重** kg ÷ **身長** m ÷ **身長** m

BMI:21.5未満

**低栄養**のおそれあり

BMI:21.5~24.9

今の体重を維持  
しましょう

BMI:25以上

生活習慣病の予防や  
管理を行いましょう

低栄養とは、からだを動かすために必要なエネルギーや、筋肉などをつくるたんぱく質が不足した状態のことで、フレイルにつながるおそれがあります。

- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を3食しっかり摂りましょう。

- 筋肉のもととなるたんぱく質を積極的に摂りましょう。

- カルシウムとたんぱく質がとれる乳製品もおすすめです。

- いつものメニューに「ちょい足し」をしましょう。

たんぱく質の  
1日に摂る量のめやす

両手に乗る程度

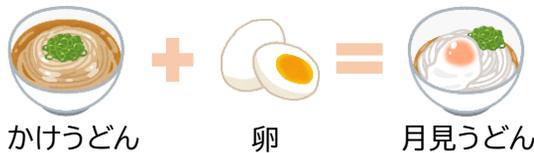
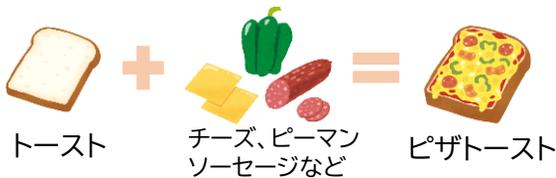
肉60~80g

魚1切れ

豆腐100g

卵1個

~「ちょい足し」アレンジ~



間食には乳製品を「ちょい足し」



非常時にも活用でき、  
常温保存できる食品を  
備蓄しましょう。



# 運動



- 筋肉量のチェックをしてみましょう。

## 指輪っかテスト

両手の親指と人さし指で輪をつくり、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む。



囲めない



ちょうど囲める



すき間ができる

筋肉量が減っている可能性があり骨折・転倒のリスクが高い

低 ← 危険度 → 高

災害時、避難するためにもからだづくりが大切です。

- 目標：毎日40分以上からだを動かす。1日6,000歩以上。  
(参照：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」)

- 有酸素運動（ウォーキング、水泳など）  
まずは今より**10分多く**からだを動かしましょう。

## 日常生活の中でからだを動かすポイント

- ひとつ手前の駅やバス停で降りたり、いつもと違う道を使う
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 座りっぱなしをやめ、時々立ち上がってからだを動かす
- 料理や掃除などの家事の時間を増やす



## 筋力トレーニング

筋肉は何歳からでも鍛えることができます。  
筋力トレーニングは、筋肉や骨を鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。  
大正区では地域でいきいき百歳体操を実施しています。

大正区ホームページ  
「やってみよう！  
いきいき百歳体操」



## いきいき百歳体操 筋力トレーニングの一例

※ 呼吸を止めないように、数を数えながら行いましょう



1  
・両手を胸の前で重ねて足の裏がしっかり床に着くように座る  
・両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引く

2  
・あごを引いて、正面を向いたまま「1.2.3.4」でゆっくりと立ち上がる

3  
・「5.6.7.8」でゆっくりとイスに座る  
※「8」まではイスに座らない

# 社会参加



- 社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口と言われています。

地域の行事、趣味やサークル活動に参加して、新しい出会いや友人と集う機会を持ちましょう。地域の防災訓練に参加してみるのもおすすめです。



おすすめの外出先

- ・公園
- ・スポーツセンター
- ・地域の催し物
- ・ラジオ体操
- ・老人福祉センター
- ・福社会館・老人憩いの家（講座・教室への参加）

百歳体操もおすすめです

- 災害が起きた時に大きな力となるのが近隣同士の助け合いです。

日頃から近所づきあいを大切に、地域の方と顔の見える関係を築いておくことが大切です。

阪神・淡路大震災における救助の主体と救助者数



**8割弱**が近隣住民に救助されています！

消防、警察、自衛隊  
約8,000人  
(約23%)

近隣住民等  
約27,000人  
(約77%)

推計：河田恵昭(1997)「大規模地震災害による人的被害の予測」自然科学第16巻第1号参照。ただし、割合は内閣府追記。

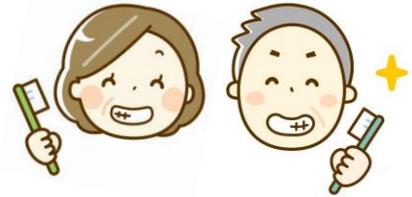
- 地域まちづくり実行委員会をご存じですか？

町会や社会福祉協議会、女性会、民生委員、PTAなど地域の様々な団体で構成されており、地域のお祭りや防災訓練、高齢者・こどもの見守り活動、清掃などの活動を通じて地域のつながりづくりに取り組んでいます。

大正区ホームページ  
「各地域活動協議会の紹介」



# 口腔ケア



- お口は、全身の健康を支えています。

歯周病・むし歯により  
自分の歯を失う

食べにくい  
お口が渴く  
話にくい

低栄養  
閉じこもりがち  
筋力低下

フレイル  
要介護状態

- お口のために心がけたい3つの習慣



## 食後の歯みがき

- ☑ 歯ブラシはえんぴつのように持ち、やさしく小さく動かす
- ☑ フロスや歯間ブラシを活用



## 入れ歯のお手入れ

- ☑ 毎日1回は入れ歯を外してこすり洗いをする
- ☑ 入れ歯を外した口の中もしっかり清掃する



## 定期的な歯科受診

- ☑ 入れ歯の不具合のチェックやむし歯・歯周病の早期発見・早期治療も大切

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は年度に1回、指定する歯科医院において歯科健康診査を無料で受診できます！

かみかみ百歳体操を実施しています。

食べる力や飲み込む力をつけ、お口の働きを向上させる体操です。

大阪市ホームページ「百歳体操を始めよう」



# 健康診査・がん検診

- 健康のためには、日々のフレイル予防だけでなく、定期的に健(検)診を受診し、不調を早期に見つけることが大切です。



## 健康診査

### ▶ 特定健診

大阪市ホームページ「特定健診」



### ▶ 後期高齢者医療健康診断

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は年度に1回、指定する医療機関において健康診査を無料で受診できます。

## がん検診 骨粗しょう症検診

### ▶ がん検診

大阪市ホームページ「がん健診」



### ▶ 骨粗しょう症検診

大阪市ホームページ「骨粗しょう症検診」



## 歯科受診

### ▶ 歯科健康相談

大阪市ホームページ「健康相談」



### ▶ 歯周病検診

大阪市ホームページ「骨粗しょう症検診」



# 災害時に必要な物品の準備

## ローリングストック（循環備蓄）をしましょう

普段の生活で使う食品や日用品を多めに買い置きし、古い分から使用し、使用した分を買い足しましょう。



## ① 非常時に持ち出す物品

- ・リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れ、いつでもすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。
- ・家族構成を考え、必要最低限に絞り込み、自分で持って避難できる量にしましょう。
- ・少なくとも、年に1回は点検をしましょう。

男性は  
約15kgが  
目安

女性は  
約10kgが  
目安

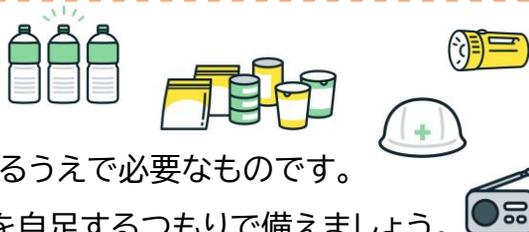


- 飲食物：飲料水 非常食(調理不要なもの)
- 貴重品：現金
- 情報・照明：懐中電灯 携帯ラジオ 電池 モバイルバッテリー
- 衛生用品：マスク 簡易トイレ・凝固剤 トイレトーパー  
ティッシュペーパー ウェットティッシュ 歯みがきセット
- 救急用品：救急医療品セット(消毒液・脱脂綿・滅菌ガーゼ・包帯・三角巾  
ピンセット・ばんそうこうなど) 持病薬・常備薬
- 生活用品：ライター 万能ナイフ類 軍手・手袋 ロープ  
レジャーシート タオル 筆記用具 油性マジック  
布製ガムテープ ポリ袋 ラップ(止血・食品覆い用)

## 個人や家庭の事情にあわせて備えを検討するもの

- 貴重品：鍵(家・車など) 予備メガネ・コンタクトレンズ 預貯金通帳  
身分証明書 お薬手帳
- 高齢者用品：紙おむつ 看護用品 補聴器 義歯
- 乳幼児用品：哺乳瓶・粉ミルク 離乳食 紙おむつ おしりふき  
着替え バスタオル 抱っこ紐 母子健康手帳
- 防寒用品：サバイバルブランケット 使い捨てカイロ
- 女性用品：生理用品
- ペット用品：ペットフード

## ② 非常備蓄品



- ・避難後に少し余裕が出てから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なものです。
- ・ライフラインが途絶えた時、復旧までの数日間を自足するつもりで備えましょう。
- ・飲料水や非常食などは、最低でも3日分、できれば7日分程度は準備しておきましょう。

- 飲食物：飲料水(1人1日3ℓが目安) 非常用給水袋 塩 お菓子
- 生活用品：タオル 衣類 毛布 雨具 ラップ アルミホイル  
食器類(紙皿・紙コップ・箸・スプーンなど) カセットコンロ・ボンベ  
鍋 ドライシャンプー トイレの凝固剤 マスク  
トイレトーパー ティッシュペーパー ウェットティッシュ  
電池 モバイルバッテリー ブルーシート 布製ガムテープ

## ③ いつも携帯する物品

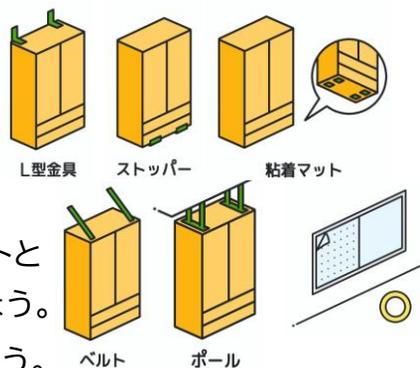
- ・外出時に災害にあったときに必要な物品を考え準備しましょう。

- 携帯食・お菓子 ビニール袋 ホイッスル(笛)
- 衛生用品(ウェットティッシュ、ばんそうこうなど) モバイルバッテリー

## 家具の固定・配置

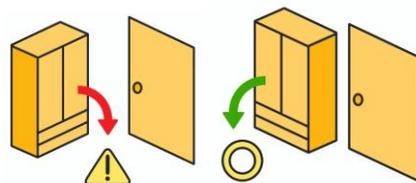
### ● 家具の固定

- ・地震の時は家具が凶器になります。転倒・落下・移動予防のために、L型金具でネジ止めすることが大切です。ネジ止めが難しい場合は、ポール・ベルトとストッパー・粘着マットなどを組み合わせるようにしましょう。
- ・破片飛散防止のため、ガラス窓にはフィルムを貼りましょう。



### ● 家具の配置

- ・なるべく部屋に物を置かないようにしましょう。
- ・倒れた時に出入口をふさいだりしないように家具の向きや配置を工夫しましょう。



# 避難場所・避難経路の確認



自分の住んでいる地域の被害想定や  
災害時に避難する場所を確認しておきましょう。

## 大正区防災マップ

令和6年11月1日 現在

いざという時にあわてないために、避難方法や津波避難ビルなどの避難のできる場所、道順などを確認しておきましょう。地域ごとの「津波避難マップ」は、大正区役所ホームページから確認できます。津波避難ビルなどの避難先までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所に避難しましょう。また、自宅が安全な場合は、「在宅避難」も検討してください。



▲津波避難マップ  
はこちらで確認！  
(大正区役所  
ホームページ)



- 凡例
- 🚒 消防署
  - 🚒 消防出張所
  - 🚓 警察署
  - 🎓 学校
  - 🏠 広域避難場所
  - 🏠 一時避難場所
  - 🏠 災害時避難所
  - 🔊 防災スピーカー



⚠️ **ご注意**  
災害時は、昭和山には  
避難しないでください。

津波避難ビル(学校)・災害時避難所
1 三軒家西小学校(三軒家西1-20-26)
2 大正東中学校(三軒家東4-4-30)
3 三軒家東小学校(三軒家東2-12-59)
4 泉尾北小学校(泉尾2-21-24)
5 中泉尾小学校(泉尾3-23-34)
6 大正白樺高等学校(泉尾3-19-50)
7 泉尾工業高等学校(泉尾5-16-7)
8 北恵加島小学校(泉尾5-17-31)
9 泉尾東小学校(千島1-16-16)
10 大正北中学校(北村3-1-1)
11 小林小学校(小林東2-4-45)
12 大正中央中学校(小林東3-23-5)
13 平尾小学校(平尾2-21-28)
14 南恵加島小学校(南恵加島3-6-11)
15 大正西中学校(南恵加島6-14-37)
16 鶴町小学校(鶴町2-6-24)
17 埋蔵文化財鶴浜収蔵倉庫(鶴町2-20-26) 【もと鶴浜小学校】

津波避難ビル(民間施設・市営住宅等)
18 ほくとクリニック病院(三軒家西1-18-7)
19 市営泉尾第5住宅1号館(泉尾7-12-1)
20 シティコート千島3丁目(千島3-1-25)
21 市営北村住宅1号館(北村2-14-1)
22 UR賃貸住宅【千島団地5号棟】(千島2-4-5)
23 大正会館(千島2-6-15)
24 大正スポーツセンター大正屋内プール (小林東3-3-25)【アゼリア大正】
25 大正区ふれあい福祉センター(小林西1-14-3)
26 市営小林住宅1号館(小林東3-22-1)
27 介護老人保健施設 愛の里(小林東2-6-14)
28 特別養護老人ホーム 悠の里(小林東2-6-15)
29 市営小林住宅2号館(平尾4-1-2)
30 市営小林住宅5号館(平尾2-23-5)
31 市営鶴町第8住宅1号館(鶴町1-12-1)
32 市営鶴町第9住宅1号館(鶴町1-20-34)
33 イケア鶴浜(鶴町2-24-55)
34 市営鶴町第3住宅1号館(鶴町3-22-1)
35 大正シティバス鶴町車庫(鶴町4-11-55)
36 市営鶴町住宅1号館(鶴町4-2-1)
37 ホテルソニアル大阪ドーム前(三軒家東1-17-29)
38 大正ゆめの樹保育園(三軒家西1-3-21)

39 つるまち海の風こども園(鶴町4-8-4)
40 もと大正高等学校(泉尾7-11-20)
41 介護付有料老人ホーム スローライフおかじま(南恵加島5-4-5)
42 市営鶴町第4住宅1号館(鶴町4-10-1)
43 市営鶴町住宅2号館(鶴町4-3-2)
44 介護付有料老人ホーム フレザンメン大正泉尾(泉尾1-18-1)
45 市営鶴町第3住宅2号館(鶴町3-23)
46 千本松大橋歩道部分(南恵加島1-11)
47 株式会社藤井組(小林東1-2-44)
48 大正くすのきクリニック(泉尾1-30-5)
49 ウェスト大正駐車場(平尾1-5-1)
50 介護老人保健施設エバークリーン(泉尾2-20-4)
51 ロジポート大阪大正(船町1-2-21)
52 市営鶴町第2住宅1号館(鶴町1-17-1)
53 日商岩井泉尾マンション (泉尾1-16-1、泉尾1-16-2)
54 サボイ恵加島味道館(平尾5-2-1)
55 三栄建設鉄構事業本部事務所(南恵加島6-2-21)
56 市営泉尾第4住宅5号館(泉尾7-13-5)
57 市営鶴町住宅3号館(鶴町4-3-3)
58 一枚田津43号尻原川橋歩道橋(泉尾6)

災害時の連絡先一覧	
大正区役所(防災担当)	☎06-4394-9958
大正警察署	☎06-6555-1234
大正消防署	☎06-6552-0119
(水道)水道局お客さまセンター	☎06-6458-1132
(電気)水道局事故・停電)関西電力	☎0800-777-3081
(ガス)ガス事故)大阪ガス	☎0120-0-19424
(道路)橋)建設局津守工務所	☎06-6567-6495
(ごみ)恵加島西部埋立センター	☎06-6552-0901
NTT災害用伝言ダイヤル	☎1171
防災行政無線テレホンサービス	☎06-6210-3899
[防災スピーカーの放送内容を再確認することができます]	

広域避難場所	
◆千島公園及び周辺一帯 (昭和山地区、津波等で陥れる可能性があるため 災害時に避難しないでください)	
主な一時避難場所	
◆大正橋公園(三軒家東1-1)	◆小林公園(小林東2-6)
◆若崎橋公園(三軒家西1-7)	◆小林南公園(小林西2-16)
◆泉尾上公園(泉尾1-29)	◆平尾公園(平尾2-22)
◆三軒家公園(三軒家東2-12)	◆平尾南公園 (平尾1-11・南恵加島1-10)
◆泉尾中公園(泉尾3-21)	◆南恵加島公園(南恵加島1-11)
◆泉尾公園(泉尾4-21)	◆南恵加島西公園(南恵加島6-14)
◆泉尾西公園(泉尾7-17)	◆鶴町児童遊園(鶴町1-7)
◆南泉尾公園(千島1-16)	◆鶴町南公園(鶴町1-19)
◆北村西恵加島(北村2-6)	◆鶴町北公園(鶴町1-7)
◆北村公園(北村3-18)	◆鶴町中央公園(鶴町1-4)
◆千林公園(千島3-7)	

問合せ | 防災防犯4階41番 ☎06-4394-9958

お問い合わせ

大正区保健福祉センター 保健活動 (保健福祉課)  
〒551-8501 大阪市大正区千島2-7-95、TEL:06-4394-9968