

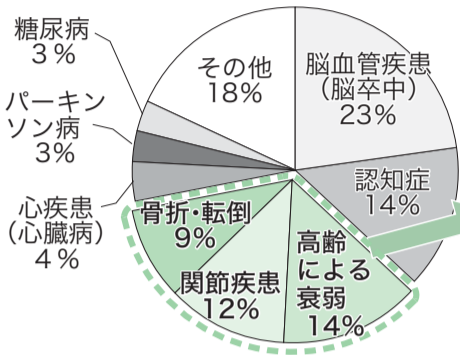
今から取り組む介護予防

介護予防とは、高齢者の方が介護が必要な状態になること
をできる限り予防するとともに、現在介護が必要な方もでき
るだけ状態が悪化しないようにすることです。住み慣れた地
域で、いつまでも自分らしく、元気で生き生きと暮らしてい
くために、早めに介護予防に取り組むことが大切です。

介護が必要になる原因は？

「脳血管疾患」により介
護が必要となる方が多い
ですが、高齢になるにつ
れて、「高齢による衰弱」
「関節疾患」「転倒・骨折」
等により生活不活発病
（不活発な生活による心
身の機能の低下）となり、
介護が必要となる方が多
くなります（図1）。

図1 介護が必要となった主な原因
(出典：平成19年国民生活基礎調査)



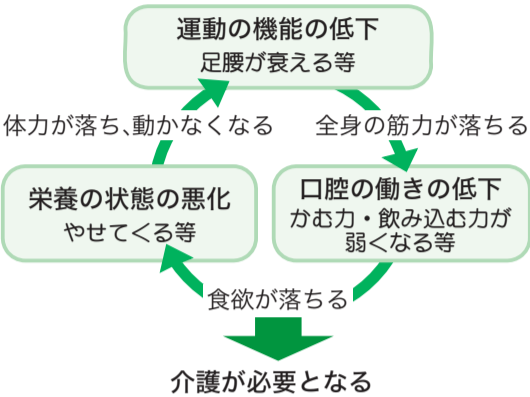
高齢になるほど、不活発な生活
により生活機能が低下する
「生活不活発病」が増えます

老化のサインにご注意を

高齢になると、「運動の
機能の低下」「口腔の働き
の低下」「栄養の状態の悪
化」などで、体の不調を感
じる方が多くなります。こ
うした状態を放っておく
と悪循環に陥り、介護が必
要な状態になることもあ
ります（図2）。

老化のサインに早めに
気づき、悪化しないように
毎日の生活に運動を取り
入れるなど、日常生活を活
発にしていきましょう。

図2 介護が必要な状態になるまでの悪循環



介護予防サービスのご利用を

●申し込み方法等は「広報しんじゅく」後号でお知らせします

介護予防四季のセミナー

季節に合わせたテーマで、実技を交
えて介護予防を楽しく学びます。次回
は「夏バテにならないためのコツ」がテ
ーマです。また、秋に介護予防の講演会
も実施します。

脳はつらつ教室で 認知症予防

運動と脳を刺激するプログラムで、
週1回、4か月の教室です。区内在住の
65歳以上で、介護保険の「要介護認定」
を受けていない方が対象です。

新宿いきいき体操で筋力アップ

介護予防に気軽に取り組んでいただけるよう、体
操を制作しました。区の花ツツジをイメージした動
きや歌舞伎のポーズを取り入れ、前半はストレッチ、
後半は筋力アップに転倒予防の体操を加えた、明る
く伸び伸びとした体操です。立つても座っても体操
ができ、どなたでも無理なく取り組むことができます。

介護予防体操普及セミナー

体操の普及・指導にボランティア
アとして協力していただく18歳以
上の方を対象としたセミナーで
す。次回は10月ころに開催します。

介護予防体操講習会

区内在住のおおむね65歳以上の
方に、体操を覚えていただくため
の講習会です。セミナーを受講し
たボランティアの方にご協力いた
だきます。



【日時】6月9日(火)午後
2時30分～4時
【会場】大久保地域セン
ター(大久保2-12-7)
【対象】おおむね65歳以
上の方、25名程度
【持ち物】上履き・運動着
・飲み物
【申込み】電話で高齢者
サービス課介護予防係☎
(5273) 4594へ。
先着順。
※11月ころから区内10か
所で開催します。

【問合せ】高齢者サービス
課介護予防係(本庁舎2階)
☎(5273) 4594へ。

おたっしや運動出前講座

専門の指導員が介護予防に取り組
むグループへ出張し、ミニ講座や体操
の指導を行います。

もう安心、尿漏れ改善教室

骨盤底筋・腹部・下肢の筋力を高め、
せき・くしゃみやみなど起こる軽い尿漏
れの予防と改善を目指します。3か月
で全8回の教室です。区内在住の65歳
以上の女性で、介護保険の「要介護認
定」を受けていない方が対象です。



らくらく携帯電話教室

【日時】6月16日(火)、▼午前コ
ース：午前10時～12時、▼午後コ
ース：午後1時30分～3時30分
【会場】新宿コズミックセンター
(大久保3-11-2)
【対象】区内在住の60歳以上の
方、各コース30名
【内容】携帯電話の使い方、メ
ールの送受信ほか(NPO法人竹箒
の会)。機器は区で用意
【費用】無料
【申込み】往復はがきに記載例
(2面参照)のほか年齢・希望コ
ース(午前・午後の別)を記入し、6
月5日(必着)までに高齢者サービ
ス課いきがい係(〒160-848
4歌舞伎町1-4-1、本庁舎2
階)☎(5273) 4567へ。応
募者多数の場合は抽選。

シニアスポーツチャレンジ

【期間】7月～9月の週1回2時
間程度、全12回
【日程・会場】▼①東五軒町こと
ろ

元気館「低負荷バランス体操教室」

●8月10日(月)～9月12日(土)は工事のため教室はお休みです

【日時・コース】下表のとおり
【対象・内容】主に高齢者の方向け
の軽体操プログラム。バランスパ
ッド・ボールなどを使用した筋力向上
と転倒しにくい体づくり、物忘れ予
防のための体操・ゲームほか
【費用】①は2千400円・②④⑤は3
千200円・③は3千600円
【持ち物】室内用運動靴・タオル・飲
み物。体操しやすい服装でおいでく
ださい。
【会場・申込み】電話で午前9時～
午後5時に元気館(戸山3-18-1)
☎(3202) 6291へ。各コース
先着15名。毎月第2月曜日休館。

コース	日程(※)
① 月曜コース(全6回)	7月6日～9月28日
② 火曜コース(全8回)	7月7日～9月29日
③ 水曜コース(全9回)	7月1日～9月30日
④ 木曜コース(全8回)	7月2日～9月24日
⑤ 金曜コース(全8回)	7月3日～9月25日

※休館日・工事期間を除きます。
【時間】①は午前10時～11時、②④⑤は午前9時30分～10時30分、③は午前コースは午前10時40分～11時40分、午後コースは午前11時50分～午後0時50分(午前・午後のいずれかのみ参加可)。血压等測定のため開始時刻の15分前に集合。