いつまでも元気でイキイキと！「今から取り組む介護予防」

「介護を必要とせずに、ずっと元気で暮らしたい」と誰もが考えています。住み慣れた地域で自分らしく楽しく暮らしていくためには、介護予防が大切です。

介護予防教室は、介護保険の「要介護」「要支援」と認定されていない65歳以上で、特に介護予防が必要な方を対象に実施しています。今回は、主な内容をお知らせします。

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係（本庁舎２階）☎(5273)4594・地域包括支援センターへ。

介護予防教室の対象は？

次のすべてに該当する方です。
1 区内在住で65歳以上の方
2 介護保険の要介護認定で、「要介護」「要支援」の認定を受けていない方（未申請の方も含みます）
3 心身の状態を調べる基本チェックリスト（介護予防のための問診票）で一定の項目に該当し、医学的に参加が問題ない方

●左記に該当しない元気な方は、「若がえり講座」（保健センター）、「介護予防講演会」（高齢者サービス課）、「シニアスポーツチャレンジ教室」（ことぶき館）、「尿漏れ改善教室」「脳はつらつ教室」（下記⑧⑨）等を利用して、現在の状態を維持しましょう。

10か所の地域包括支援センターがあなたの介護予防をお手伝いします

区役所地区…**新宿区役所地域包括支援センター**☎（5273）4594
四谷地区…**若葉地域包括支援センター**☎（5367）6770
箪笥町地区…**北山伏地域包括支援センター**☎（3266）0753
榎町地区…**原町ホーム地域包括支援センター**☎（5367）6737
若松町地区…**若松町地域包括支援センター**☎（5292）0710
大久保地区…**大久保地域包括支援センター**☎（5291）6639
戸塚地区…**高田馬場地域包括支援センター**☎（3203）3143
落合第一地区…**聖母ホーム地域包括支援センター**☎（3953）4080
落合第二地区…**上落合地域包括支援センター**☎（5348）5566
柏木・角筈地区…**淀橋地域包括支援センター**☎（5338）9531

20年度に実施する教室は？

次の①～⑨の教室です。①～⑦の教室は20年度から無料で参加できます。

①「ころばぬ体づくり体操教室」で転倒予防

会場…本塩町・早稲田南町ことぶき館、清風園、東京都健康プラザハイジア
筋力・バランス能力を鍛えて、転ばない体づくりを目指します。
週１回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス12名程度）

②「お口元気教室」で口腔機能向上

会場…牛込・四谷・西新宿・落合保健センター
歯科衛生士等の指導で、口腔内の健康を保つための工夫を学び、食べたり飲み込んだりする機能を向上させます。
原則として週１回、１回１時間30分の3か月コース（1クラス10名程度）

③「らくらくウオーター体操教室」で水中運動

会場…デンマークイン新宿
温水プールで水の抵抗や浮力を利用して、全身の運動機能の向上を目指します。泳げない方も参加できます。
週1回、1回1時間30分の６か月コース（1クラス8名程度）

④「食べて体イキイキ教室」で低栄養改善

会場…牛込・四谷・西新宿・落合保健センター
老化の原因となる体の栄養状態の低下を防ぐ工夫を学び、実践します。
週1回、1回3時間の3か月コース（1クラス12名程度）

⑤「いきいきパワーアップ体操教室」で筋力向上トレーニング(マシンなし)

会場…牛込・四谷・西新宿・落合保健センター
マシンを使わずに全身の筋力と日常生活動作を向上させます。
週1回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス15名程度）

⑥「若返りパワーアップ体操教室」で筋力向上トレーニング(マシンあり)

会場…清風園・東京都健康プラザハイジア・マイウェイ四谷
高齢者向けのトレーニングマシンを使って、筋力を鍛えます。
週2回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス12名程度）

東京都健康プラザハイジアでの活動

⑦「トータルリフレッシュ教室」で総合改善

会場…本塩町・東五軒町・中町・大久保・上落合・北新宿第二・下落合ことぶき館、西早稲田ふれあいプラザ
運動機能の向上のほか、低栄養にならないための工夫や口の中の健康など、介護予防に大切なノウハウを学びながら、総合的な心身の状態の改善を目指します。
週2回、1回1時間30分の3か月コース（1クラス15名程度）

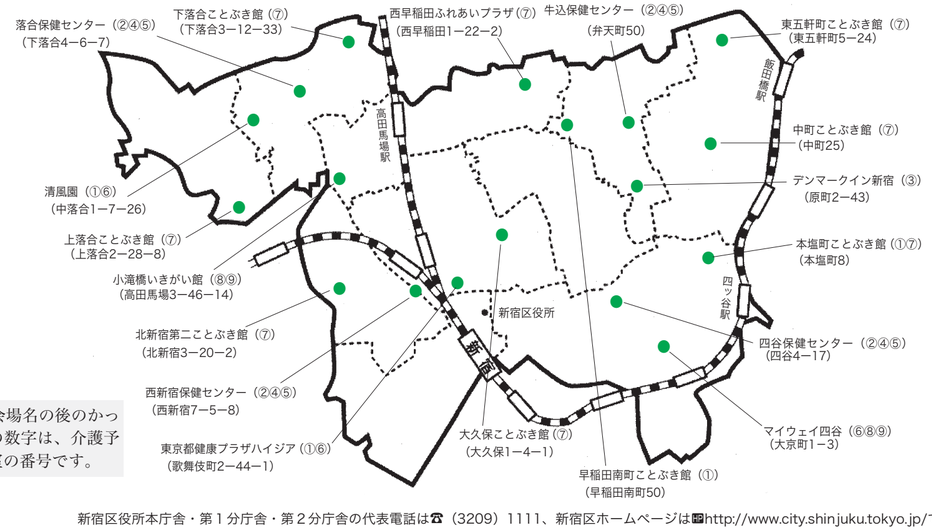
次の2つの介護予防教室は、区内在住の65歳以上で、介護保険の「要介護認定」を受けていない方が対象です。「基本チェックリスト」（介護予防のための問診票）での判定は必要ありません。詳しくは、高齢者サービス課介護予防係☎（5273）4594へお問い合わせください。後日、「広報しんじゅく」で参加者を募集します。いずれも費用は1回100円です。

⑧「もう安心、尿漏れ改善教室」で尿失禁予防

会場…小滝橋いきがい館・マイウェイ四谷
女性の方対象。骨盤底筋や腹部・下肢の筋力を高め、軽い尿漏れの予防と改善を目指します。
月2回、1回１時間30分の3か月コース（1クラス12名程度）

⑨「脳はつらつ教室」で認知症予防

会場…小滝橋いきがい館・マイウェイ四谷
運動プログラムと脳を刺激するプログラムで認知症を予防します。
週1回、1回1時間30分の４か月コース（1クラス15名程度）



（注）会場名の後のかっこ内の数字は、介護予防教室の番号です。

どうすれば参加できますか？

まず介護予防の取り組みが必要かどうか、判定を受けてください。20年度からは新宿区国民健康保険に加入している方や75歳以上の方等、区で実施する無料健康診査の対象の方とその他の健康保険に加入されている方で手続きが異なります。詳しくは下表をご覧ください。

「介護予防が必要」と判定された方は、地域包括支援センターで「介護予防ケアプラン」を作成し、介護予防教室へ参加していただきます。

介護予防はまず「基本チェックリスト」の実施から

「基本チェックリスト」とは、全国統一で使用している介護予防のための問診票です。25項目の質問に答えることで、介護予防が必要かどうか判定します。

★新宿区の国民健康保険に加入している方や75歳以上の方等、区で実施する無料健康診査の対象の方

健診票とともに「基本チェックリスト」をお送りします（介護保険の「要介護」「要支援」の認定を受けている方を除く）。

健診を受診しましょう

区民健康センター・区の指定医療機関
区で実施する無料健康診査（年1回のみ受診可）を受けましょう。基本の健診項目に加えて介護予防の必要性を判定する「生活機能評価」を併せて実施します。

結果送付

高齢者サービス課
「生活機能評価」の結果を基に介護予防の必要度を判定し、介護予防の対象となる方にご案内をお送りします。

郵送

「介護予防への取り組みをお勧めします」というご案内を受け取った方は、お住まいの地区の地域包括支援センターに相談しましょう。

★健康保険組合・共済組合・政府管掌健康保険・国民健康保険組合に加入している方

地域包括支援センター窓口に備付けの「基本チェックリスト」を実施してください。一定の項目に該当していた場合にはチェックリストが高齢者サービス課に送付されます。

介護予防が必要と判断された方には、区から「生活機能評価」の検査票をお送りします。

医療機関にお持ちください

区の指定医療機関
介護予防判定のための「生活機能評価」を受けてください。（無料）

地域包括支援センター
「生活機能評価」等の結果を基に、心配なところをどのように改善するか一緒に考えアドバイスします。
⇒ 介護予防ケアプランを作成（無料）
⇒ 必要な介護予防教室に申し込み、参加します。