

介護予防を始めませんか？

「足腰の衰えが気になる」「遠出できなくなり、家にいる日が多くなった」等、そのままにしておく、心身の衰えが進み、自立した生活が難しくなる場合があります。気になりだした時がチャンスです！何か始めませんか？

介護予防の新しいキーワード『フレイル』ご存知ですか？

高齢になり、筋力・活力が衰えた状態を『フレイル』と言います（日本老年学会が提唱しており、「虚弱」を意味します）。

《フレイルの兆し》

- ①体重減少②疲れやすくなった③筋力（握力）の低下
- ④歩行スピードの低下⑤倦怠感がつづく
- （①～⑤のうち3つ以上当てはまる方は注意）
- ※早期発見早期対応が、介護予防のカギです。



「お互い様の精神」で ~ご所さんと励まし合って、健康づくりを!~

「体力低下が気になる…」 「人との交流が減った…」等の心配が出てきても、一人で改善するのはなかなか難しいです。近くで介護予防に取り組める場所を探して 参加してみたいかでしょうか？

老人会の活動や市・地域包括、事業所で行っている

介護予防教室など、「いのじん」地区にもたくさんの



介護予防の場があります。近くにない場合は、ご近所同士で誘い合い、自主グループを作るという方法もあります。自主グループを始める支援も、私たちがお手伝いします。「何かやらなきゃ！」と思った方は、地域包括支援センターへ、お気軽にご相談ください。



「いのじん」地区介護予防マップ

一緒に介護予防に取り組みませんか？

※場所は2面のマップをご覧ください

1

よつ葉会 (自主グループ)

手指の体操や頭を使うゲームを実施しています。ワイワイ楽しみながら脳トレを行っています。

井口2丁目都営住宅集会所
第1・3金曜日

10:00~11:30

参加希望の方は、西部地域包括へお電話ください。



2

のぞみ体操 (自主グループ)

ボールを使った介護予防体操を実施。先生のオモシロ健康トークも魅力の会です。

井口5丁目都営住宅集会所
第1・3木曜日

13:30~15:00

参加希望の方は、西部地域包括へお電話ください。



3

きらめき ふまねっと (自主グループ)

床の上のネットを、踏まないようにリズムに合わせて歩く「ふまねっと運動」。脳とバランスに良い運動です。

西社会教育会館

第1・3水曜日

10:00~11:30

参加希望の方は、西部地域包括へお電話ください。



4

フィットネス&スパ レアレア いきいき運動教室

体力アップ・膝腰痛予防・認知症予防を目指した9つの講座を実施しています。体力測定等で運動効果の評価も行っています。体操後、天然温泉で汗を流すのもおすすめです。

入会・見学のお問合せ；
フィットネス&スパレアレア
井口3-6-4
☎0422-30-0808



5

みどり会

歌いながら体を動かす体操、「さわやかゆめ体操」を実施しています。

井口西公会堂1F
第2・4火曜日

14:00~

15:00

参加希望の方は、
西部地域包括へお電話ください。



6

はつらつ体操井口

三鷹市の健康推進課が実施している、地域生活介護予防事業です。筋力・バランスアップやストレッチを行います。

年3回(1クール3か月)

毎週金曜日13:00~14:30

(5・8・12月を予定)

※詳細は市報に掲載予定。
西部地域包括でもご案内致します。



7

ほねつぎ健康倶楽部 (三鷹健生堂接骨院)

三鷹市整復師会が市の委託を受け実施している介護予防事業です。

生活体力向上を目的とした体操を接骨院にて行います(定員3名)。

毎週水曜日 13:00~14:00

問合せ；三鷹健生堂接骨院

(井口5-1-4

☎0422-32-4311)



西部地区の生活支援コーディネーターにご相談ください！

生活支援コーディネーターとは？

～西部地区の担当者です～

高齢者の介護予防、社会参加、生きがいづくりなどの活動を促進し、高齢のみなさんが、いきいきと暮らし続けられるような支援をします。



三鷹市社会福祉協議会
高木洋人



西部地域包括支援センター
宮下こず枝



生活支援コーディネーターが、「介護予防の場づくり」をお手伝いします！

「介護予防の体操教室」

「手芸・折り紙などの趣味活動の場」

「地域交流を目的とした居場所づくり」等

～始めてみたい方はご相談ください～

- ・場所探し
- ・講師の先生の紹介
- ・広報活動のお手伝い等...

～ 「三鷹市西部地域包括支援センター」は、
あなたのまちの福祉相談室です ～

- 介護サービスについて知りたい
- 年を取っても出かけられる場所はない？
- 認知症のことで相談をしたい
- 老人ホームなど、入所施設について知りたい
- 健康・暮らしに不安がある
- 体操やサロンなど、集まる場を作りたい

→まずはお電話を！



電話：0422-34-6536 所在地：三鷹市深大寺2-29-13
三鷹市高齢者センターけやき苑 内

～ 編集後記 ～

今年度は、3つ介護予防自主グループが誕生しました。口コミでいつの間にか参加者が集まるので、地域の関心の高さを感じます。私たちも、いろいろな方との出会いを経験することが出来、地域の皆さんをより身近に感じるようになってきました。来年度もどんな出会いが生まれるか、今からとても楽しみです。

(宮下)

