



広げよう 健康の秘訣と予防の輪

今日から介護予防のための活動を始めませんか？

帯広市では高齢者一人ひとりが自分らしく生き生きと住み慣れた地域で暮らしていけるよう、介護予防事業を実施しています。何か始めたいけれどきっかけがない人、人と交流したい人などはぜひご相談ください。

問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

介護予防、まだまだ関係ないと思っていませんか？

「介護予防」と聞くと「まだ元気だから」と自分には関係のない話題だと思っていないですか？

しかし、50歳を超えると、人の握力や下肢の筋力は、徐々に低下していくといわれています。健康な人も介護予防を意識し、早めに取り組み始めることで、要介護状態となることを防いだり、遅らせることができます。

介護予防につながる フレイル予防

フレイルとは

フレイルとは、年齢を重ね、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態を指し、放置すると要介護状態になるといわれています。フレイルは、日本人高齢者全体の8・7%が該当し、予備群（プレフレイル）には40・8%の人が該当しています。

コロナフレイル

コロナ禍での自粛生活の長期化により、活動や交流の機会が減少したことで、高齢者の体力・気力

の低下が課題となっています。「おいしく物が食べられなくなった」「動くことが面倒」「外出して人と会う機会が減ってきた」などと感じる人は、コロナフレイルになっている可能性があります。

感染予防と介護予防活動を両立し、できることから始めることが大切です。

フレイルチェックをして 今から予防を始めよう

フレイルは、早めに気づき、予防に取り組むことで、改善できるといわれています。

まずは、「イレブン・チェック（簡易フレイルチェック）」を使って、今の自分の状態を確認してみましょう（表）。そして、自分に合った方法で、三つのポイント（図）を意識したフレイル予防を始めましょう。

図 フレイル予防の三つのポイント



表 イレブン・チェック（出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用）

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q 2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q 3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q 4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q 9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

イレブン・チェックの回答欄をチェックしてみましょう。

回答欄の太枠内にいくつチェックがついたか数えてみましょう。

太枠内にチェックした数 個

回答欄の太枠内にチェックが5個以上ついた人は、「フレイルになっている可能性」があります。

回答欄のチェックが左側につくよう、自分に合った方法で、フレイル予防に取り組みましょう。

普段の活動に取り入れたい人 におすすめ

普段の活動の場に 講師を招いてみませんか？

対象

市内で活動する自主活動団体（次のいずれにも該当する団体に限る）
①月1回以上継続して活動している
②新規の参加者を受け入れている
③介護予防につながる活動をしている

費用

専門職・講師の派遣費用は無料
会場費などは自主活動団体の負担

講師

- ①リハビリ専門職
栄養士、歯科衛生士、リハビリ職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）
②活動支援者
ふまねっと、ディスコンなど介護予防を広める活動を行っている個人・団体

利用回数

1団体につき、年度内計3回まで

申し込み・問い合わせ

地域福祉課

活動支援者も募集しています

さまざまな経験や資格を生かして活動支援者として、知識や技術を提供してみませんか。

今日からやってみようと思ったことはありますか？無理なくできることから始めてみましょう。

今日からやってみることメモ

仲間を見つけて一緒に取り組みたい人 におすすめ

げんき活動コースに参加してみませんか？

体を動かすために参加した人の8割以上が「目標を達成できた」と回答しています。

対象

65歳以上の市民

費用

無料（全12回）

内容

- ①楽しく無理のない運動や体操②脳トレ
③栄養や運動、お口の健康づくりに関する専門職の講話 など

時間

1回当たり90分

申し込み・問い合わせ

各実施事業所まで問い合わせください。

会 場	申し込み先・実施事業所
柏福祉センター（東10南15） 東コミセン（東7南9）	コムニの里おびひろ 小規模多機能型居宅介護事業所 ☎20・4567
グリーンプラザ（公園東町3） 鉄南コミセン（西2南24）	歩くデイゆりり ☎090・9801・7781
啓北コミセン（西13北2） 栄福祉センター（西17北1）	デイサービスセンター帯広りはびり ☎29・5515
柏林台福祉センター（柏林台南町6） 緑ヶ丘福祉センター（西14南17） 森の里コミセン（西22南4）	通所介護事業所ふるさと ☎41・8341
つつじが丘福祉センター（西24南3） 自由が丘福祉センター（自由が丘3） 広陽福祉センター（西19南3）	ツクイ帯広WOW ☎20・1562
南コミセン（西10南34） 帯広の森コミセン（空港南町南11） 大正農業者トレーニングセンター（大正本町西1）	ジョイリハ西5条 ☎49・3060
川西農業者研修センター（川西町西2） 広野農業担い手センター（広野町西2）	デイサービスセンター太陽園 ☎64・5565

身近なことから始めたい人 におすすめ

いつもの生活に 少しずつ取り入れてみませんか？

栄養

たくさん食べるのではなく、
バランスの良い食事を
心がけましょう。

合言葉は、「さあにぎやか（に）いただく」
1日7品目、最低4品目を目標に！

さかな あぶら にく ぎゅうにゅう



やさい かいそう いも たまご



だいず くだもの



おいしく食べ続ける
ために毎食後の歯磨きを
実践しましょう。



運動

1日「+10分」体を動かす
時間を作りましょう。

社会参加

閉じこもりを防ぐために、
1日1回以上外出しましょう。
孤立しないために、
週1回以上友人などと交流しましょう。

