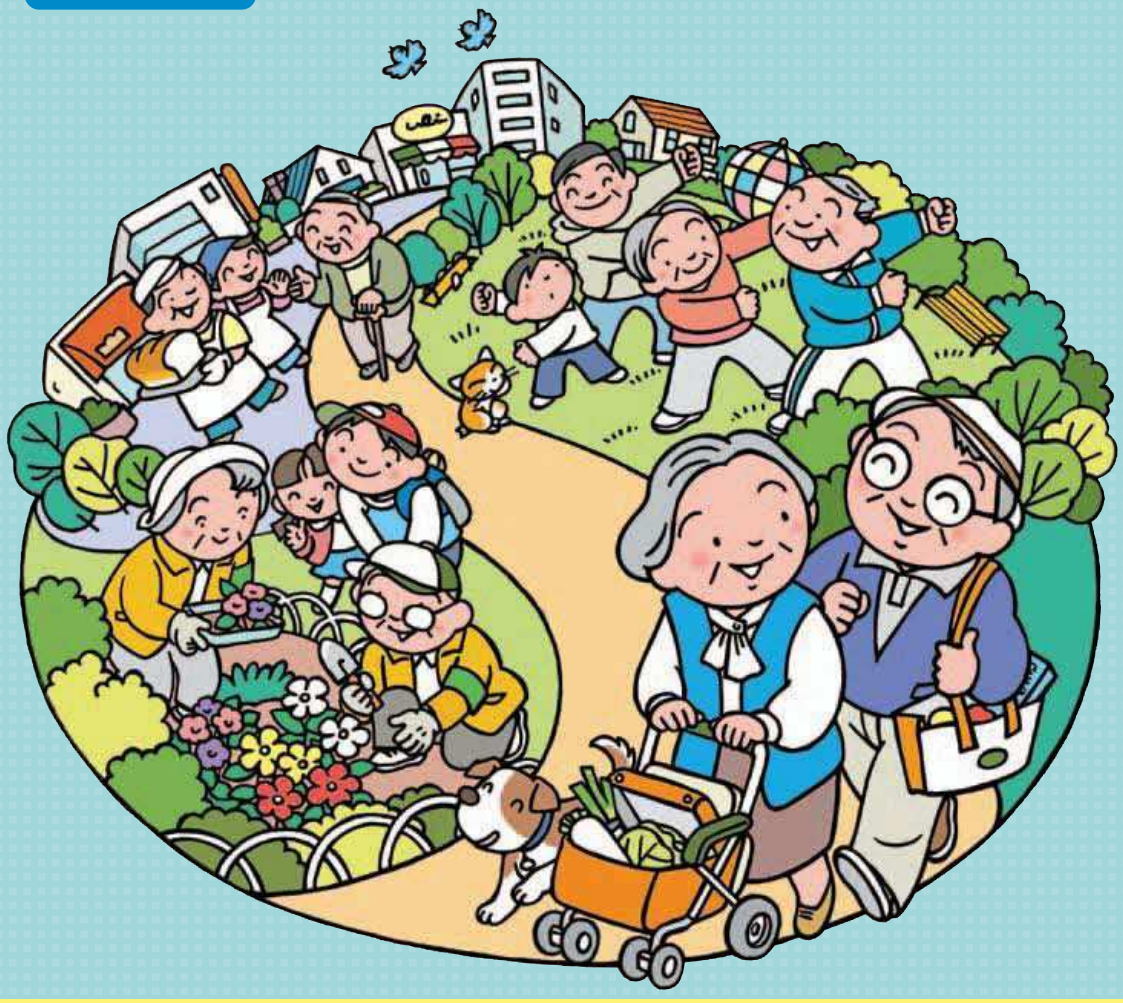
元気なうちからはじめよう

介護予防

監修／新開省二（東京都健康長寿医療センター研究所 副所長）

令和７年度　品川区介護予防・日常生活支援総合事業のご案内



いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすために

Shinagawa City
品川区

なぜ 介護予防が必要なのでしょう？

いつまでも自分らしく輝くために

元気なうちから介護予防を行う理由は、介護が必要になる前に予防をすることで、生涯にわたり自立していくことができるからです。高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など、生活機能の低下によるものが多く見られます。その数は高齢になるほど増える傾向にあります。これらは早期に取り組めば、予防できるものです。また、たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させたりしないようにできます。

目次

なぜ介護予防が必要なのでしょう？ 2

品川区の状況 4

介護が必要になる主な原因 4

フレイルって何だろう？ 5

日常生活のチェック　私に必要な介護予防は？ 6

【健康長寿のコツ】社会参加編 8

【運動器の機能向上】毎日の生活に運動を取り入れましょう！ 10

【栄養改善】おいしく楽しくバランスよく食べましょう！ 12

【口腔機能の向上】口の健康を保ちましょう！ 14

【認知症予防】認知症を予防しましょう！ 15

【うつ予防】うつの症状に早めに気づきましょう！ 16

介護予防・日常生活支援総合事業 17

一般介護予防事業 20

1. 運動系介護予防事業 20

2. 認知症予防事業 25

3. 栄養改善事業 27

サービス・活動事業 28

1. 訪問型サービス事業 28

2. 通所型サービス事業 30

「通いの場活動」をはじめてみませんか？ 31

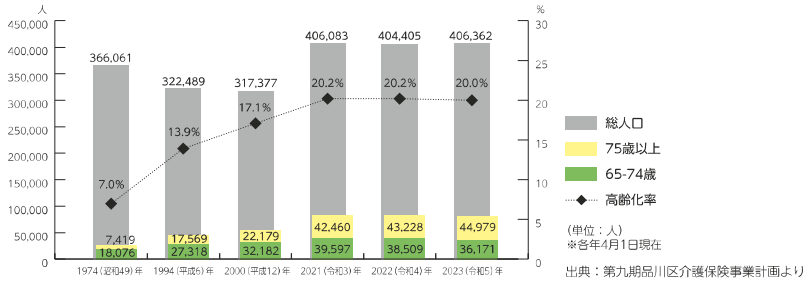
お近くの在宅介護支援センター 32

品川区の状況

品川区の直近3年間の高齢化率は約20%台で推移していますが、2018（平成30）年以降、75歳以上の高齢者数が65歳から74歳の高齢者数を上回っています。

国の将来人口推計における65歳以上人口は、2043年が増加のピークと推計されており、現時点では区も同様の経過と推測しています。

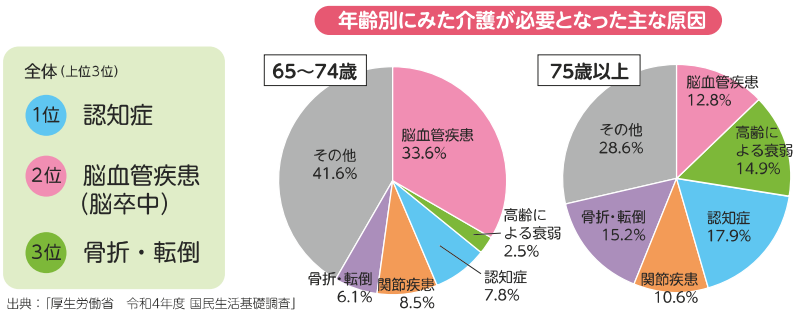
また、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の増加や、75歳以上の高齢者の割合の上昇が見込まれています。



出典：第九期品川区介護保険事業計画より

介護が必要になる主な原因

65歳以上の介護が必要になった主な原因は認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患などがあげられます。特に75歳以上になると認知症により介護が必要となるケースが最も多くなっています。



出典：「厚生労働省　令和4年度 国民生活基礎調査」

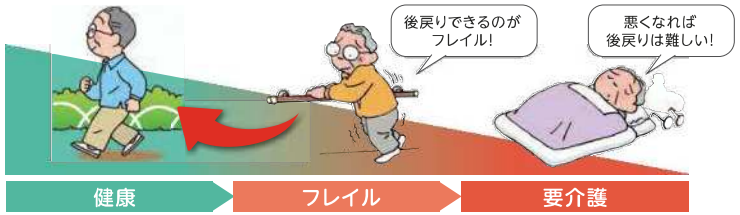
フレイルって何だろう？

●こんなことありませんか

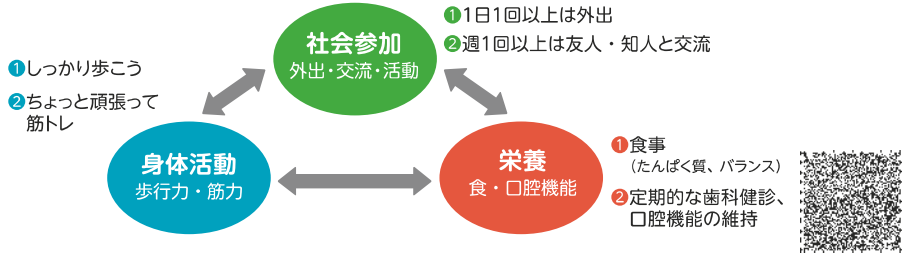
●フレイルとは

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。フレイルの兆候に早めに気づいて介護予防に取り組めば、健康な状態に戻ることができます。



●３つの柱でしっかりとフレイル対策を！



日常生活のチェック 私に必要な介護予防は?

あなたにとってどのような内容の介護予防に取り組む必要があるか、
日常生活について「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。
心配な項目がわかったら、在宅介護支援センター（裏表紙）へ相談しましょう。

	基本チェックリスト	はい	いいえ
1	バスや電車で一人で外出していますか		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか		★
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		★
8	15分位続けて歩いていますか		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6ケ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか（BMI＝体重□kg÷身長□m÷身長□m） ●例えば、体重60kg、身長165cm（1.65m）の人の場合　60÷1.65÷1.65＝22 ※BMI(Body Mass Index)とは、肥満や低体重の判定に用いられる指数です。	★	
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	★	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		★
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★	
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	★	
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	★	
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	★	
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	★	
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	★	

		あなたに特に必要なことは
★の数が、以下のどれにも該当しない人 引き続き健康的な生活を心掛けましょう		8 ページへ
1～20の★の数　個	1～20の★の数が10個以上の人 全般的な生活機能の低下について心配があります。	8・10・12・14・15 ページへ
6～10の★の数　個	6～10の★の数が3個以上の人 足腰の筋力の低下について心配があります。	10 ページへ
11・12の★の数　個	11・12の★の数が2個以上の人 低栄養の心配があります。	12 ページへ
13～15の★の数　個	13～15の★の数が2個以上の人 口腔機能の低下について心配があります。	14 ページへ
16・17の★の数　個	16に★がついた人 閉じこもりによる社会交流や活動量の低下について心配があります。	8 ページへ
18～20の★の数　個	18～20の★の数が1個以上の人 認知機能の低下について心配があります	15 ページへ
21～25の★の数　個	21～25の★の数が2個以上の人 こころの健康状態について心配があります。	16 ページへ

健康長寿のコツ

社会参加編

●外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！

社会関係が豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、無理なくがんばり過ぎないペースでできる「社会参加」の方法を見つけてみましょう!

1日1回以上

外出しよう

週1回以上

友人・知人などと交流しよう

月1回以上

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

閉じこもりを防ぐために

交流や活動での外出に加えて、こまめな買い物・ペットの散歩などの小さな用事もうまく組み合わせて、毎日外に出かけることを目標に取り組みましょう。

孤立しないために

地域の活動による交流だけでなく、友人・知人やご近所の人などとの交流も視野に入れて、週に1回以上は交流の機会を持ちましょう。

健康効果を出すために

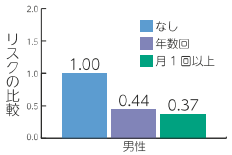
元気に暮らし続けるためには、楽しくてやりがいのある活動が大切で、趣味活動やボランティア活動が生活機能維持に効果的というデータも出ています。

●感謝されたり喜ばれたりすると、やりがいが育ちます

これまでの研究では、ボランティアに参加する人ほど健康を維持しやすいことが明らかになっています。活動がやがて地域貢献につながり、「ありがとう」「助かりました」などの言葉をもらうと、ますますやりがいは育ちます。好循環を生み出して、どんどん健康効果を高めていきましょう。

男性は特にボランティア活動が効果あり

ボランティア活動による3年後の要支援・要介護の抑制効果



活動のない人を１とすると、
月１回以上の人は
要支援・要介護になるリスクが
約６割減！

資料：長寿社会における中高年者の暮らし方の調査
（全国中高年者の健康と生活に関する日米共同プロジェクト）

資料：「健康長寿新ガイドライン　４つのカギで人やまちとつながろう」
（発行：社会保険出版社／監修：東京都健康長寿医療センター研究所　健康長寿新ガイドライン策定委員会）

●無理なく、がんばり過ぎないで

ストレスを避けて時間も適度に

「頼まれてしまったからしょうがなくやっている」、「好きなことだから時間を忘れてやり過ぎてしまう」などの経験はありませんか? 本意ではない活動・つき合いで無理やストレスがあったり、好きなことでも活動時間が長過ぎたりすると、健康効果が弱まる研究結果があります。自分のペースを上手に守ることを心掛け、無理なくがんばり過ぎないことが肝心です。

自分のペースを上手に守ろう!

ずるずる続けがちな人

時間を決めずに行うと、際限なくずるずる続けてしまいがちになります。周りの人の意見や提案を断りにくい状況も招きやすく、ストレスの要因になることもあります。

切り上げ上手な人

時間を決めて行うと、必然的に長時間の活動を避けることができます。周りの人の意見や提案に右往左往することも少なくなり、メリハリのある毎日を送りやすくなります。

NOが言えない人

断れない人は、なんでも引き受けてしまうため、活動やつき合いが長時間になってしまいがち。自分の本意でないことを引き受けた場合は、心も疲弊します。

NOの言える人

断れる人は、自分の時間を守ることができ、心の負担も少なくなります。どうしても断れないときは代案を提案するなど、上手な受け答えを身につけましょう。

品川区地域貢献ポイント事業

高齢者の積極的な社会参加を図るため、区が指定するボランティア活動1回につき、1ポイントを差し上げています（年間50ポイントが上限）。

ためたポイントは区内共通商品券との交換か、福祉施設などに寄付ができます。事前にボランティアセンターや対象施設などで申し込みが必要です。登録者には「はつらつカード」を発行します。

登録できる方　おおむね60歳以上の区民の方

対象施設　区が指定する高齢者施設、障害者施設など
（さわやかサービス、ほっと・サロン、
支え愛・ほっとステーションでの活動も含まれます。）

お問い合わせ
品川ボランティアセンター　電話 03-5718-7172　FAX 03-5718-0015
高齢者地域支援課介護予防推進係　電話 03-5742-6733　FAX 03-5742-6882

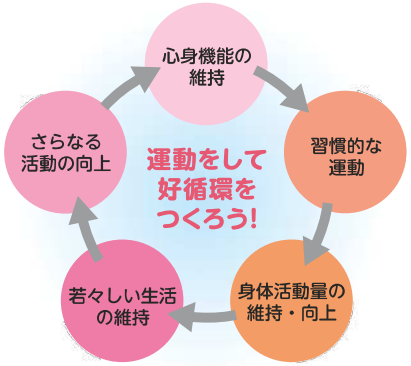
運動器の機能向上

毎日の生活に運動を取り入れましょう!

●筋力の低下は、生活の質の低下につながります

年をとると足腰の機能は衰えます。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。高齢者が要介護状態になる原因は、生活不活発病と呼ばれる高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患などですが、これらは運動機能の低下に関係しているものばかりです。

運動を習慣にすると、生活不活発病を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。



●下半身の筋力を高めましょう

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

また「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなりますし、脳が活性化され、認知症を防ぐこともわかってきています。

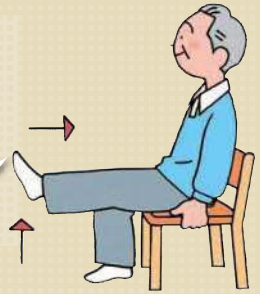
「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。

毎日実践! 介護予防

筋力アップ体操を始めよう!

片足上げ・ひざ伸ばし(左右)

1. 片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでひざをゆっくり伸ばす。
2. そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。(左右繰り返す)



かかとの上げ下げ

1. イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
2. つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。

片足横上げ(左右)

1. イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
2. 片足を横へ軽く上げ3〜5秒静止し、ゆっくり下ろす。(左右繰り返す)

※イスは重くて丈夫な物を選んで行いましょう。

運動系の介護予防事業

- カラダ見える化トレーニング — 20ページ
- うんどう機能トレーニング — 21ページ
- マシンでトレーニング — 21ページ
- 水中トレーニング — 22ページ
- 身近でトレーニング — 22ページ
- 健康やわら体操 — 23ページ
- うんどう教室 — 23ページ
- 予防ミニデイ — 24ページ
- ふれあい健康塾 — 24ページ
- しながわ出会いの湯 — 24ページ

栄養改善

おいしく楽しくバランスよく食べましょう！

●高齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢者の低栄養とは、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。低栄養になると、血中アルブミン値（たんぱく質の一種）が低くなったり、体脂肪が減ったり、体重が減少したりします。こうした状態では、体の老化が加速して、筋力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなるのです。高齢期になると、あまり空腹感を覚えず、食が細くなり、欠食しがちになって、低栄養になりやすくなります。家族や友人と一緒に、バランスよく楽しく食べましょう。

●10食品群をまんべんなく食べましょう

栄養改善の介護予防事業

- シニアのためのやさしい手料理教室 ── 27ページ
- わくわくクッキング ── 27ページ

毎日実践！ 介護予防

低栄養を防ぐ食生活10ポイント

元気で長生きするための食生活のポイントです。
★の数が多い項目ほど、低栄養を予防するために重要です。
あなたの食生活に上手に取り入れましょう。

1 ★★★
バランスよく3食とり、欠食は絶対避ける

2 ★★★
油脂類の摂取が不足しないように注意する

3 ★★★
動物性たんぱく質を十分にとる

4 ★★
肉と魚の摂取は1対1程度になるようにする

5 ★★
牛乳は毎日200㎖以上飲むようにする

6 ★★
野菜は緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べる

7 ★★
家族や友人などと会食の機会を豊富につくる

8 ★
食欲がないときはおかずを先に食べるようにする

9 ★
酢、香辛料、香りの高い野菜を十分に取り入れる

10 ★
和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる

口腔機能の向上

口の健康を保ちましょう！

●食べることや会話をすることの楽しさに、口の健康はかかせません

しっかりかめて、食事をおいしく食べられるのは、とても楽しいことです。口を開け、会話を楽しみ、声を出して笑うと心身ともに爽快になれます。しかし、口の健康が保たれていないと、食べる楽しみをもてなかったり、人との交流が減ってしまったり、低栄養状態になったりして、元気に活動することができなくなります。

よくかんで食べることは、脳を刺激して認知症の予防になり、口の手入れは、歯の病気や口臭を防ぎます。さらに舌やほおなどの筋肉を鍛えると、飲み込む力を高め、食べ物を気管に飲み込むことで起こる肺炎（誤嚥（ごえん）性肺炎）も防げます。

毎日の口の手入れと、よくかんで食べることを習慣にしましょう。

毎日実践！ 介護予防

口の機能を高めよう

●毎食後に歯磨きをしましょう。
歯ブラシは小さめでやわらかい物を使いましょう。フッ素入りの歯磨き剤を利用すれば、むし歯の発生・進行を予防できます。

●しっかりよくかんで食べましょう。

●かかりつけ歯科医をもって、定期的に歯科健診を受けましょう。

歯磨きのついでに

歯ブラシで、ほおの内側の筋肉をマッサージ！

品川歯科医師会かかりつけ歯科医紹介窓口　電話／ **03-3492-2535**
（担当地区：大崎・五反田・品川・大井・広町・勝島・八潮）

荏原歯科医師会かかりつけ歯科医紹介窓口　電話／ **03-3785-4129**
（担当地区：戸越・豊町・二葉・平塚・中延・小山台・小山・荏原・旗の台方面）

受付時間
午前9時～12時、午後1時～5時（土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）

認知症予防

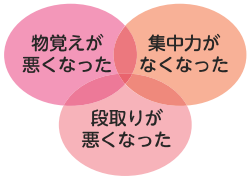
認知症を予防しましょう！

●認知症は、老化現象ではありません

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。厚生労働省の推計によると、2050年には約7人に1人は認知症になるといわれています。認知症は、早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善し、場合によっては治ることもあります。

1年前に比べてこんな実感はありますか？

下の症状が顕著なら、医師に相談してみましょう。



毎日実践！ 介護予防

認知症予防のための生活ポイント

●人に頼らない生活を
お金の管理や身のまわりのことは自分でやるようにしましょう。

●人づき合いを大切に
人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。

●短い昼寝と運動を
短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくします。

●魚を食べる生活を
青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。

●野菜や果物をたっぷりと
ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれます。

●趣味をもとう
自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。

認知症予防の介護予防事業

- 脳力アップ元気教室 ── 25ページ
- 絵本読み聞かせ講座 ── 26ページ
- 計画力育成講座 ── 26ページ

うつ予防

うつの症状に早めに気づきましょう！

●高齢者にはうつにかかる要因が多くあります

老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、高齢者にはうつにかかる要因が多くあります。また、認知症と間違われやすいなど、気づかれにくく悪化させてしまう世代でもあります。うつになってしまうと、興味や感情を喪失し、今まで楽しめたことも楽しめなくなり、閉じこもりを招きます。閉じこもりが続くと衰弱し、筋力の低下から歩くことが困難になり、寝たきりへと進むケースも少なくありません。うつの症状に早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。

高齢者のうつの症状

- 憂うつな気分
- 疲れやすい、体のあちこちが痛い
- 物覚えが悪くなる、物忘れが増える
- 今まで楽しめた趣味や活動に興味をもてなくなる
- 眠れない、朝早くに目が覚めてしまう
- 食欲がない
- 死を考える

など

毎日実践！ 介護予防

心の健康を保つ生活を送ろう

●地域の活動を知り、積極的に参加しよう

同じ世代や同じような環境の人と交流を図ることで気晴らしができ、心と体の健康に関する正しい知識を得るきっかけにもなります。

●質のよい睡眠をとろう

日中に眠くならず元気に活動できれば、たとえ短い睡眠時間でも質のよい睡眠をとっている証拠です。年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは心配いりません。

●考え方を変えてみよう

今日しなくてもよいことは明日やる、悩みごとは寝る前よりも起きてから考えるなど、考え方を柔軟にもち、自分をいたわってあげましょう。

●落ち着ける場所でくつろごう

旅行にいったり出掛けたりしなくても、自分が落ち着ける場所や方法を選んで、気分転換をしましょう。

●つらい気持ちをゆっくり話してみよう

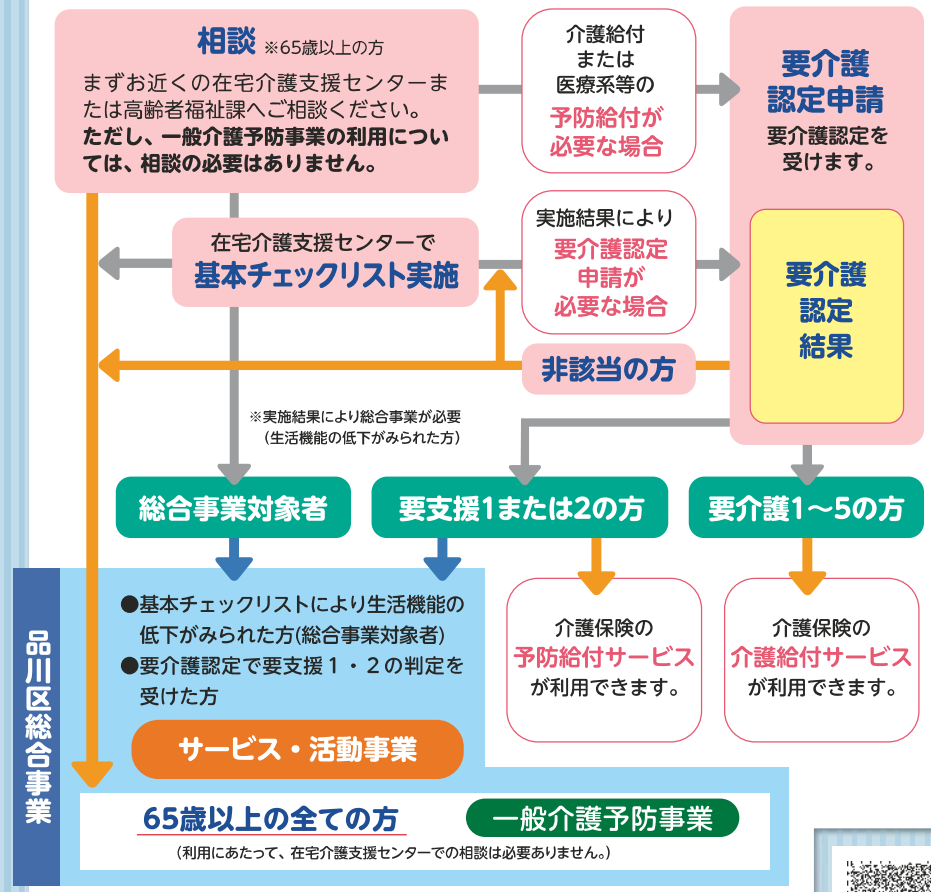
口に出して話すことが解決への第一歩になります。身近な人や専門家にゆっくり少しずつ相談してみましょう。

介護予防・日常生活支援総合事業

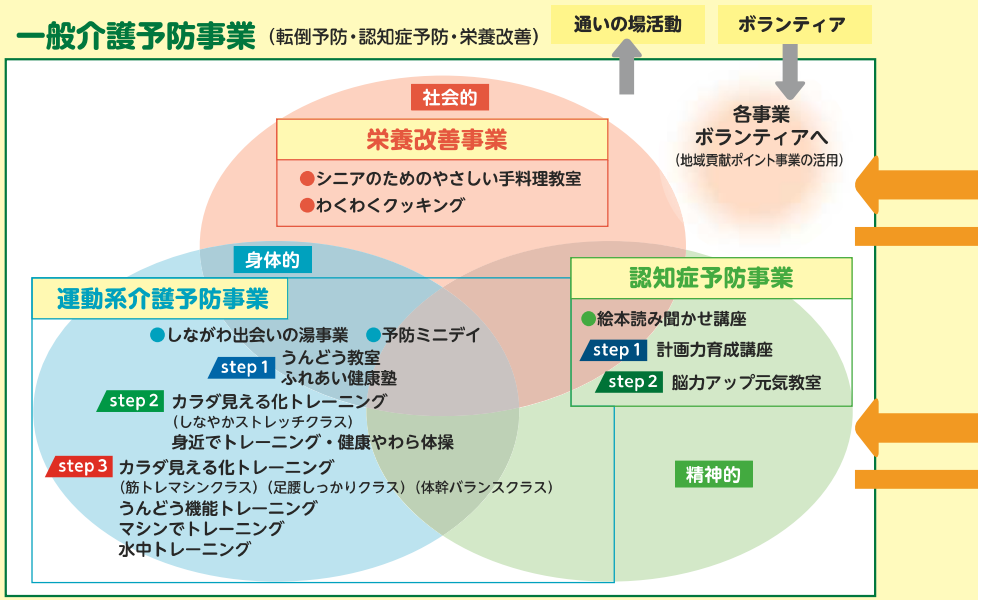
介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、高齢者がいつまでも、住み慣れた地域で、元気でいきいきと暮らすための制度です。

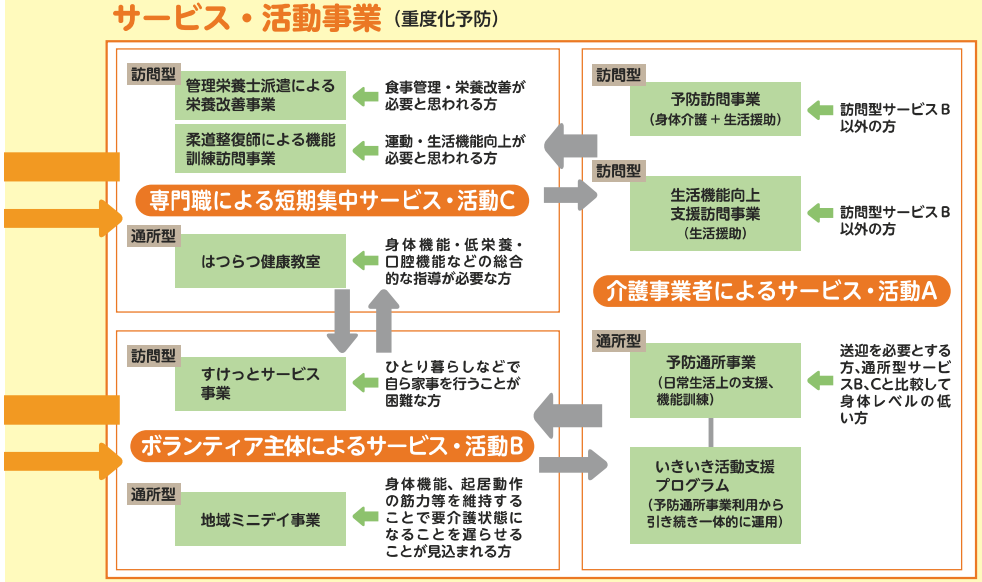
総合事業は大きく分けて、**「一般介護予防事業」**と**「サービス・活動事業」**からなります。

ご利用までの流れ



※総合事業対象者になった後やサービスを利用した後でも要介護認定を申請することができます。
※原則事前申し込みが必要となります。





「**一般介護予防事業**」では、65 歳以上の全ての区民を対象に、介護予防に関する各種教室を行っています。

一般介護予防事業	運動系介護予防事業	カラダ見える化トレーニング	民間フィットネスジム等で、筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し“見える化”して取り組む運動です。	20ページ
		うんどう機能トレーニング	日常生活に必要な筋力や体力をアップする運動です。教室終了後も自主グループで仲間とともに運動を継続する方法を学べます。	21ページ
		マシンでトレーニング	デイサービスセンターで、高齢者用に設計されたトレーニングマシンを使って日常生活に必要な筋力をアップする運動です。	
		水中トレーニング	水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流などの水の持つ特性を活かして、筋力・バランス機能をアップする運動です。	22ページ
		身近でトレーニング	デイサービスセンターで、椅子やタオルなど身近な物を使って日常生活に必要な筋力・柔軟性・バランス機能をアップする運動です。	
		健康やわら体操	柔道整復師による、椅子を使って日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップする運動です。	23ページ
		うんどう教室	公園等に設置した健康遊具を使って日常生活で「つまずかない」・「ふらつかない」からだづくりを行う運動です。	
		予防ミニデイ	デイサービスセンターで、身体を動かしたり、趣味活動などの交流を図り、心身の活性化と仲間づくりを行います。	24ページ
		ふれあい健康塾	区民集会所等で、健康づくり推進委員が中心となって、転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導などの健康教室を行います。	
		しながわ出会いの湯	区内の公衆浴場を利用して、気軽に参加できるお楽しみプログラム（健康体操・カラオケなど）と入浴サービスを楽しみながら、健康づくりと仲間づくりを行います。	
	認知症予防事業	脳力アップ元気教室	学習・運動・eスポーツの３コースあり、それぞれに軽い運動療法を組み合わせた認知症の予防を目的とする教室です。	25ページ
		計画力育成講座	グループで日帰り旅行を計画・実践することを通じ「計画力」をアップさせ、認知症予防を目的とする講座です。	26ページ
		絵本読み聞かせ講座	絵本の読み聞かせ方法の基礎を学び、実践発表をとおした、認知症の予防を目指す講座です。	
	栄養改善事業	シニアのためのやさしい手料理教室	買い物の仕方から一人分を簡単につくる調理の実習や、低栄養を予防するための講習などを行います。	27ページ
		わくわくクッキング	栄養バランスの良い簡単な調理実習をしながら、口腔ケアをはじめとした健康的な食生活について学びます。	

「**サービス・活動事業**」は、住民同士の支えあいの考え方を基本とした、介護予防や生活支援のニーズに応える多様なサービスを提供しています。サービスの利用には介護予防ケアマネジメントが必要です。利用にあたっては在宅介護支援センターへご相談ください。

対象：要支援１・２または事業対象者

サービス・活動事業	訪問型サービス事業	予防訪問事業	訪問介護員（ヘルパー）が自宅に訪問し、食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助などが利用できます。	28ページ
		生活機能向上支援訪問事業	「予防訪問事業」におけるサービスのうち、身体介護を除く専ら生活援助中心型のサービスです。	
		管理栄養士派遣による栄養改善事業	介護や支援が必要となるおそれのある方向けに、短期集中型サービスとして管理栄養士が自宅に訪問し、低栄養や生活習慣病等を予防するための食事・栄養指導を行います。	29ページ
		柔道整復師による機能訓練訪問事業	柔道整復師（機能訓練指導員）が自宅に訪問し外出が難しい方や閉じこもりがちな方向けに、生活・運動機能を向上するための運動指導・外出訓練を行います。	
		すけっとサービス事業	さわやかサービス協力員（ボランティア）が自宅に訪問し、掃除・調理・買い物などの家事援助を行います。	
	通所型サービス事業	予防通所事業	通所介護施設で日常生活上の支援や機能訓練などを行います。	30ページ
		いきいき活動支援プログラム	通所介護施設において、予防通所事業を組み合わせて、介護予防や自立支援のために通所介護施設ごとの独自のサービスを行います。	
		短期集中予防サービス「はつらつ健康教室」	介護や支援が必要となるおそれのある方向けに、運動器・口腔機能の向上や、低栄養・認知症予防のためのプログラムを専門職が総合的に提供します。	
		介護予防サービス「地域ミニデイ」	区内社会福祉法人の有償ボランティアが主体となり、体操やレクリエーション活動などを行うことで、日常生活に必要な機能訓練を行います。	31ページ

一般介護予防事業

日常生活に必要な元気度をアップする事業

1. 運動系介護予防事業　2. 認知症予防事業　3. 栄養改善事業

※募集については、広報しながわをご確認ください。

こんな方にお勧めです

- step 1 ⇒ 日常生活に多少の不安を感じている方、最近、外出する機会が少なくなった方
- step 2 ⇒ もの忘れが気になる、日常生活でつまずきやすくなった、転びやすくなったと感じる方
- step 3 ⇒ 日常生活に支障はないが、普段あまり身体を動かす機会のない方

① 運動系介護予防事業

カラダ見える化トレーニング（高齢者地域支援課）

民間フィットネスジム等で、筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し“見える化”します。

❶筋トレマシンクラス step 3
最先端のトレーニングマシンを使って、
全身の筋肉をバランスよく鍛えるトレーニング

❷足腰しっかりクラス step 3
マシンとマット運動を組み合わせ、下肢筋力の向上と
安定して歩ける足腰づくりを目指したトレーニング

step 3

❸しなやかストレッチクラス step 2
身体のバランスを整えながら体の正しい動きを習得し、歩行や
日常生活をスムーズにすることを目指したトレーニング

❹体幹バランスクラス step 3 新
体幹の使い方を学びながら、全身を用いた移動の動きがスムーズに遂行できる力を鍛えるトレーニング

step 2

期間　週1回　6か月（全24回）　1回2時間程度
【1期】4 ～ 9月　【2期】10 ～ 3月

料金　❶❷6,000円　❸❹4,800円

会場	所在地	実施事業	開催日	開始時間	定員	募集
フィットネス・ラボ P2M（ピーツーエム）	旗の台3-2-9 4階	❶	火～土	14：00	各10人	【1期】2月 【2期】7月
P2M joiru（ピーツーエム ジョイル）	中延4-4-3 1階	❶	月～金	13：00	各14人	
		❷		9：30	各14人	
P2M Performance（ピーツーエム パフォーマンス）	旗の台2-9-15 1階	❸	火～金	10：00	各10人	
P2M Runway（ピーツーエム ランウェイ）	中延6-7-4 1階	❹	火～金	13：00	各8人	

うんどう機能トレーニング（高齢者地域支援課）

日常生活に必要な筋力や体力をアップする運動です。教室終了後も自主グループで仲間とともに運動を継続する方法を学べます。

step 3

期間　週1回　4～5か月（全12回）　1回2時間程度
【1期】6 ～ 9月　【2期】11 ～ 3月

料金　2,400円

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
いきいきラボ関ヶ原	東大井6-11-11	月	10：00	16人	【1期】4月 【2期】9月
荏原いきいき倶楽部	荏原6-2-8	火	10：00	16人	
こみゅにてぃぷらざ八潮	八潮5-9-11	水	14：00	16人	
東品川ゆうゆうプラザ	東品川3-32-10	木	10：00	16人	
特別養護老人ホーム グランアークみづほ	南品川4-2-32	木	14：00	16人	
りんし２１	小山台1-4-1	金	14：00	14人	
品川保健センター	北品川3-11-22	金	14：00	16人	

マシンでトレーニング（高齢者地域支援課）

デイサービスセンターで、高齢者用に設計された筋力を鍛える運動機器（トレーニングマシン）を使って日常生活に必要な筋力をアップする運動です。

step 3

期間　週1回　6か月（全24回）　1回1～2時間程度
【1期】4 ～ 9月　【2期】10 ～ 3月

料金　4,800円

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	問い合わせ	募集
東品川在宅サービスセンター	東品川3-1-8	月	11：30	8人	03-5479-2946	【1期】2月 【2期】7月
八潮在宅サービスセンター	八潮5-10-27	水	15：00	12人	03-3790-0344	
南大井在宅サービスセンター	南大井5-19-1	火・木	15：00	各８人	03-5753-3900	
西五反田在宅サービスセンター	西五反田3-6-6	月・木	9：30 11：00 13：30 15：00	各6人	03-5434-5608	

水中トレーニング（高齢者地域支援課）

水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流などの水の持つ特性を活かして、筋力・バランス機能をアップする運動です。

step 3

期間 週1回　6か月（全24回）　1回2時間程度
【1期】4～9月　【2期】10～3月

料金 9,600円

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	問い合わせ	募集
南大井在宅サービスセンター	南大井5-19-1	水	9：00	各3人	03-5753-3900	【1期】2月 【2期】7月
			10：00			
		土	9：00			
			10：00			

身近でトレーニング（高齢者地域支援課）

デイサービスセンターで、椅子やタオルなど身近な物を使って日常生活に必要な筋力・柔軟性・バランス機能をアップする運動です。
教室終了後も自宅で継続して行える運動です。

step 2

期間 週1回　6か月（全24回）　1回1～2時間程度
【1期】4～9月　【2期】10～3月

料金 4,800円

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	問い合わせ	募集
中延在宅サービスセンター＊	中延6-8-8	月・水・金	13：30	各12人	03-3787-2137	【1期】2月 【2期】7月
			15：15			
西五反田在宅サービスセンター	西五反田3-6-6	火	9：30	各6人	03-5434-5608	
			11：00			
			13：30			
			15：00			
戸越台在宅サービスセンター	戸越1-15-23	水	9：30	各12人	03-5750-1052	
			11：10			
西大井在宅サービスセンター	西大井2-4-4	水	10：00	7人	03-5743-6125	
東品川在宅サービスセンター	東品川3-1-8	水・土	11：30	各12人	03-5479-2946	
大崎在宅サービスセンター	大崎2-11-1	木	13：30	6人	03-3779-3547	

＊1期の金曜日は15：15～の1コースのみ

健康やわら体操（高齢者地域支援課）

柔道整復師による、椅子を使って日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップする運動です。教室終了後も自宅で継続して行える運動、講義やレクリエーションも行います。

step 2

期間 週1回　4か月（全16回）　1回1時間30分程度
【1期】4～8月　【2期】10～2月 ＊は10～3月

料金 3,200円

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
こみゅにてぃぷらざ八潮	八潮5-9-11	月	13：30	25人	【1期】3月
平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8	火		25人	
ゆたかシルバーセンター	豊町3-2-15	水		14人	
特別養護老人ホーム グランアークみづほ＊	南品川4-2-32	月		20人	【2期】9月
大崎ゆうゆうプラザ	大崎2-7-13	火		20人	
大井第二区民集会所	大井2-27-20	水		25人	

うんどう教室（高齢者地域支援課）

公園等に設置した健康遊具を使って日常生活で「つまずかない」・「ふらつかない」からだづくりを行う運動です。

step 1

期間 隔週1回　1年（全24回）
1回1時間30分程度

料金 無料

会場	所在地	開催日	開始時間	募集
特別養護老人ホーム ロイヤルサニー	西大井2-4-4	第2・第4金	10：00	随時
鈴ヶ森公園	南大井4-18-14	第2・第4金	14：00	
京陽公園	平塚2-12-3	第2・第4金	10：30	
北浜公園	北品川2-28-12	第1・第3木	10：30	
八潮公園	八潮5-11-16	第1・第3木	14：00	

※天候により室内会場へ変更となる場合がございます。

予防ミニデイ（高齢者地域支援課）

デイサービスセンターで、身体を動かしたり、趣味活動などの交流を図り、心身の活性化と仲間づくりを行います。

期間 隔週1回　6か月（全12回 ＊は毎週全24回）　1回2時間程度
【1期】4～9月　【2期】10～3月

料金 2,400円（＊4,800円）

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	問い合わせ	募集
西五反田在宅サービスセンター	西五反田3-6-6	第1・第3金	10：00	10人	03-5434-5608	【1期】2月 【2期】7月
南大井在宅サービスセンター＊	南大井5-19-1	日	10：00	60人	03-5753-3900	
西大井在宅サービスセンター	西大井2-4-4	第2・第4日	10：00	15人	03-5743-6125	

ふれあい健康塾（健康課）

地域センターの区民集会所等で、健康づくり推進委員が中心となって、転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導などの健康教室を行います。

期間 月1回程度

料金 無料

参加方法等については、健康課へお問い合わせください。

step 1

しながわ出会いの湯（健康課）

区内の公衆浴場を利用して、気軽に参加できるお楽しみプログラム（健康体操・カラオケなど）と入浴サービスを楽しみながら、健康づくりと仲間づくりを行います。

期間 毎週木曜日

料金 無料

参加方法等については、健康課へお問い合わせください。

② 認知症予防事業

脳力アップ元気教室（高齢者地域支援課）

3つの選べるコースと脳活性化エクササイズ等の軽い運動を行い、認知症の予防につなげます。

step 2

❶学習コース
簡単な読み書き・計算を中心とする学習

❷運動コース
認知機能低下予防につながる有酸素運動や講話

❸eスポーツコース
頭や手先を使うeスポーツを通じた脳の活性化や対戦等による交流

期間 ❶週1回　5か月（全20回）　1回90分程度
【1期】5～9月　【2期】10～3月
❷❸週1回　2.5か月（全10回）　1回90分程度
【1期】4～6月　【2期】7～9月　【3期】10～12月　【4期】1～3月

料金 ❶12,000円（教材費）　❷❸2,000円（教材費）

❶

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
荏原いきいき倶楽部	荏原6-2-8	火	9：30 または 10：00	16人	【1期】3月 【2期】8月
いきいきラボ関ヶ原	東大井6-11-11	火		16人	
品川第一区民集会所	北品川3-11-16	水		20人	
山中いきいき広場	大井3-7-19	金		16人	

❷

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
荏原いきいき倶楽部	荏原6-2-8	金	10：00	16人	【1期】3月 【2期】5月 【3期】8月 【4期】11月
こみゅにてぃぷらざ八潮	八潮5-9-11	木	14：00	16人	
大崎第一地域センター	西五反田3-6-3	木	10：00	16人	
関ヶ原シルバーセンター	東大井6-11-11	水	14：00	16人	

❸

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8	月	10：00	16人	【1期】3月 【2期】5月 【3期】8月 【4期】11月
東品川ゆうゆうプラザ	東品川3-32-10	金	10：00	16人	
大崎ゆうゆうプラザ	大崎2-7-13	火	14：00	16人	
北品川ゆうゆうプラザ	北品川1-29-12	木	14：00	16人	

※上記会場は1・2期のみ。3期以降は広報しながわをご確認ください。

計画力育成講座（高齢者地域支援課）

グループで日帰り旅行を計画・実践することを通じ「計画力」をアップさせる、認知症予防を目的とした講座です。認知症の正しい知識、脳を活性化するウォーキングや講座終了後に自主グループで活動する方法も学べます。

step 1

期間 週1回　2か月（全8回）　1回2時間程度

料金 1,000円（教材費）
※日帰り旅行の実践に必要な交通費などは自己負担。

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
大崎第一区民集会所	西五反田3-6-3	水	10：00	15人	7月

絵本読み聞かせ講座（高齢者地域支援課）

絵本の読み聞かせの基礎を学び、実践発表を行います。知的活動と社会参加を通した認知症予防を目的とした講座です。基本講座終了後に自主グループで活動できるようフォローアップ講座も行います。

期間 週1回（全17回）　1回2時間程度
健康調査2回＋基本講座12回＋フォローアップ講座3回

料金 無料

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
五反田文化センター	西五反田6-5-1	木	9：30	20人	【前期】4月
北品川ゆうゆうプラザ	北品川1-29-12	金	14：00	20人	【後期】7月

③ 栄養改善事業

シニアのためのやさしい手料理教室（高齢者地域支援課）

買い物の仕方から一人分を簡単につくる調理の実習や、低栄養を予防するための講習などを行います。

期間 週1回　3か月（全10回）　1回2時間程度
【1期】5～7月　【2期】10～12月

料金 10,000円（10回分食材費込み）

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
品川介護福祉専門学校	西品川1-28-3	水	10：00	10人	【1期】4月 【2期】8月
荏原文化センター	中延1-9-15	木	10：00	12人	

わくわくクッキング（高齢者地域支援課）

栄養バランスの良い簡単な調理実習をしながら、口腔ケアをはじめとした健康的な食生活について学びます。

会場①
期間 月2回　5か月（全10回）　1回2時間程度
【1期】5～9月　【2期】11～3月
料金 2,000円（材料費別途あり）

会場②③④
期間 週1回　3か月（全10回）　1回2時間程度
【1期】5～7月　【2期】9～11月　【3期】1～3月
料金 2,000円（材料費別途あり）

会場	所在地	開催日	開始時間	定員	募集
❶北品川わくわくクッキング教室	北品川1-23-10	土（隔週）	10：00	6人	【1期】3月 【2期】9月
❷八潮区民集会所	八潮5-10-27	火	11：00	10人	【1期】3月 【2期】8月 【3期】12月
❸平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8	木	11：00	8人	
❹荏原文化センター	中延1-9-15	金	10：00	12人	

サービス・活動事業

重度化を予防する事業

ご利用にあたっては

お近くの地域包括支援センター（在宅介護支援センター）にご相談ください。

●要介護認定で「要支援１・２」と認定された方

●要介護認定を受けていない方で「基本チェックリスト」により「総合事業対象者」と判定された方

■サービス費用のめやすは、【介護報酬による費用額（自己負担１割相当）】を表記しています。

■利用者負担は、原則としてサービス費用の１割～３割です。

※事業の種類によって、加算により別途費用がかかる場合があります。

① 訪問型サービス事業

予防訪問事業

訪問介護員（ヘルパー）が自宅に訪問し、食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助などが利用できます。

■サービス費用のめやす＜月単位の定額＞　（　　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／１か月	13,406円（1,341円）
週2回利用の場合／１か月	26,778円（2,678円）

生活機能向上支援訪問事業

「予防訪問事業」におけるサービスのうち、身体介護を除く生活援助中心型のサービスです。

■サービス費用のめやす＜月単位の定額＞　（　　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／１か月	11,742円（1,175円）
週2回利用の場合／１か月	23,484円（2,349円）

管理栄養士派遣による栄養改善事業

介護や支援が必要となるおそれのある方向けに、短期集中型サービスとして管理栄養士が自宅に訪問し、低栄養や生活習慣病等を予防するための食事・栄養指導を行います。

■サービス費用のめやす

月2回程度、3か月／１クール（300円／回）　1回1時間程度

柔道整復師による機能訓練訪問事業

柔道整復師（機能訓練指導員）が自宅に訪問し外出が難しい方や閉じこもりがちな方向けに、生活・運動機能を向上するための運動指導・外出訓練を行います。

■サービス費用のめやす

週2回、3か月（全24回）／１クール（300円／回）　1回30分程度

すけっとサービス事業

さわやかサービス協力員（ボランティア）が自宅に訪問し、掃除・調理・買い物などの家事援助を行います。

■サービス費用のめやす

週1回　400円／回　1回1時間程度

② 通所型サービス事業

予防通所事業

通所介護施設で日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

■サービス費用のめやす＜月単位の定額＞　（　　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／1か月	13,319円（1,332円）
週2回利用の場合／1か月	26,923円（2,693円）

※入浴・送迎などを利用する場合は、別途費用がかかります。

いきいき活動支援プログラム

通所介護施設において、予防通所事業を組み合わせて、介護予防や自立支援のために通所介護施設ごとの独自のサービスを行います。

※内容は、ご利用になる通所介護施設が区に届け出て承認されたもので施設により異なります。

■サービス費用のめやす＜月単位の定額＞　（　　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／1か月	4,926円（493円）
週2回利用の場合／1か月	8,763円（877円）

短期集中予防サービス「はつらつ健康教室」

介護や支援が必要となるおそれのある方向けに、運動器・口腔機能の向上や、低栄養・認知症予防のためのプログラムを専門職が総合的に提供します。

■サービス費用のめやす

週1回、3か月（全12回）／1クール（3,600円）　1回2時間程度

会場	所在地	日時
大崎ゆうゆうプラザ	大崎2-7-13	水曜日　10：00～12：00
こみゅにてぃぷらざ八潮	八潮5-9-11	木曜日　14：00～16：00
平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8	金曜日　14：00～16：00

介護予防サービス「地域ミニデイ」

区内社会福祉法人などの有償ボランティアが主体となり、体操やレクリエーション活動などを行うことで、日常生活に必要な機能訓練を行います。

■サービス費用のめやす

週1回　無料（ただし、昼食代等の実費あり）　1回2～4時間程度

会場	所在地	日時
東品川ゆうゆうプラザ	東品川3-32-10	月曜日　9：30～12：00
平塚ゆうゆうプラザ	平塚2-10-20	火曜日　9：00～12：00
北品川ゆうゆうプラザ	北品川1-29-12	火曜日　9：00～11：00
大井三丁目ゆうゆうプラザ	大井3-17-16	水曜日　11：30～15：30
大井林町高齢者住宅「憩いの場」	東大井4-9-1	木曜日　10：00～12：30
平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8	金曜日　10：00～12：30
大崎ゆうゆうプラザ	大崎2-7-13	金曜日　10：00～12：00

フレイル予防は、「ひとり」より「みんなで一緒に」！

「通いの場活動」をはじめてみませんか？

「通いの場」とは、フレイル予防を目的とした「自主活動」の場です。
理学療法士・作業療法士による「介護予防による地域づくり推進員」が、みなさんの自主活動をサポートします。※5名以上のグループが対象です。

出張講座を行います

介護予防・フレイル予防に関する4つの講座のうち、希望する講座を実施します。
①品川区介護予防体操講座　②体力測定会　③フレイル予防講座
④認知機能活性化講座

介護予防・フレイル予防に関するイベント情報などお知らせします

そのほか、助成の対象となる活動を行うグループに1回あたり1,000円（上限・月5,000円）を活動費の一部として助成します（最長1年）。

詳しくは、高齢者地域支援課介護予防推進係（TEL03-5742-6733）へお気軽にお問い合わせください。

お近くの在宅介護支援センター

サービス・活動事業のことは、
お近くの在宅介護支援センターへお気軽にご相談ください。

地区	在宅介護支援センター	住所	電話番号	担当地区
品川地区	台場	北品川3－11－16	03-5479-8593	北品川、東品川1・2・5
	東品川	東品川3－1－5	03-5479-2793	東品川3（1～9）、南品川1・2・4・5（1～9）・6
	東品川第二	東品川3－27－25	03-5783-2656	東品川3（10～32）・4、南品川3・5（10～16）
大崎地区	上大崎	上大崎3－1－1	03-3473-1831	上大崎、東五反田
	西五反田	西五反田3－6－6	03-5740-6115	西五反田
	大崎	大崎2－11－1	03-3779-2981	西品川、大崎
大井・八潮地区	八潮	八潮5－9－2	03-3790-0470	八潮
	南大井	南大井4－19－3	03-5753-3902	南大井
	南大井第二	東大井4－9－1	03-5495-7083	東大井、勝島
大井西地区	大井	大井4－14－8	03-5742-2723	大井1・4・6、広町
	大井第二	大井3－15－7	03-5743-2943	大井2・3・5・7
	西大井	西大井2－4－4	03-5743-6120	西大井
荏原西地区	荏原	荏原2－9－6	03-5750-3704	小山4・5、荏原1～4
	小山台	小山台1－4－1	03-5794-8511	小山台、小山1～3
	小山	小山7－14－18	03-5749-7288	小山6・7、荏原5～7、旗の台1・2・5（1～5、13～20）・6
荏原東地区	成幸	中延1－8－7	03-3787-7493	中延1・2、東中延1、西中延1・2、戸越5、平塚
	中延	中延6－8－8	03-3787-2167	中延3～6、東中延2、西中延3、旗の台3・4・5（6～12、21～28）
	大原	豊町6－25－13	03-5749-2531	戸越6、豊町6、二葉4
	戸越台	戸越1－15－23	03-5750-1053	豊町1、戸越1～4
	杜松	豊町4－24－15	03-5750-7707	二葉1～3、豊町2～5

お問い合わせ

品川区高齢者地域支援課

〒140-8715　品川区広町 2-1-36

TEL 03-5742-6733　FAX 03-5742-6882

※ふれあい健康塾・出会いの湯事業については、品川区健康課
TEL 03-5742-6746　FAX 03-5742-6883 にお問い合わせください。

※音声コードは、ご使用の端末の機種や OS のバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。

©株式会社社会保険出版社
禁無断転載 870075
25C
UD FONT
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
グリーン購入法適合印刷物です

2025 年 4 月現在