

高齢者通いの場

立ち上げ・運営ガイドブック

VOL.3



目次	P2	はじめに
	P3	なぜ通いの場が必要なのか？
	P4~6	通いの場運営団体インタビュー
	P7	フレイル予防体操
	P8~9	高齢者通いの場運営団体交流会
	P10~11	高齢者通いの場立ち上げのポイント
	P12	Q&A
	P13~17	活用しよう！
	P18~23	フレイル予防事業
	P24	ほくと元気 100歳 NET のご紹介

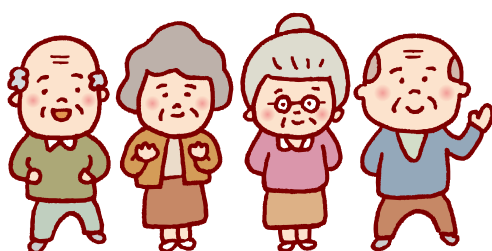
はじめに

住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせるまちづくり

～人生100年時代をいきいき過ごすために～

北杜市では、人生100年時代を迎える中、健康で支え合いながら、安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。

少子高齢化が進み、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど高齢社会への対応は大きな問題となっています。また、外出の機会や人付き合いが減るなど、生活環境に変化が起きている中、



- ・人とのつながり
- ・高齢者が活躍できる地域づくり
- ・地域の困りごとを「自分ごと」として考える
- ・「お互いさま」の関係で支え合う

などが、人生100年時代に健康で、安心して暮らせる地域づくりを目指すうえで、とても大切になってきます。

このガイドブックは、住民のみなさんが主体となって「通いの場」「地域の支え合い」等が広がることを目的に、「通いの場」の立ち上げ、運営を継続するための活動事例・ポイントなどを紹介しています。このガイドブックを参考に、「今日、用がある日」（教養がある）の1日として通いの場を始めてみませんか。

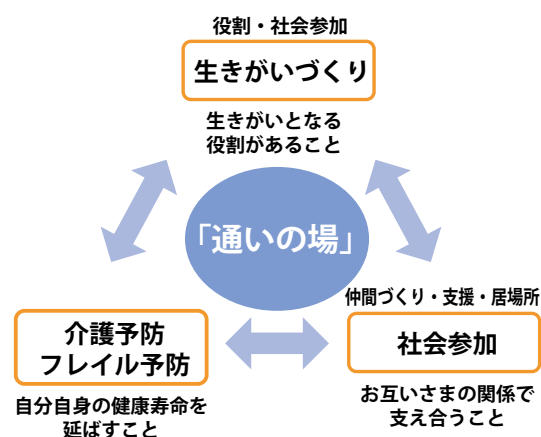
通いの場ってどんなもの？

通いの場は、住民同士が気軽に集まり、一緒になって活動内容を決め、ふれあいを通して「仲間づくり」「生きがいづくり」「支え合い」の輪を広げる活動です。

人生100年時代を迎える中で、健康寿命の延伸に重要な介護予防・フレイル予防の拠点となる活動でもあり、これからの暮らしの要になる取組の一つです。

公民館や集会所、個人の家など、みんなが通いやすい場が会場となります。

「通いの場」に気軽に・無理なく・楽しく集まり、みんなでおしゃべりをして、笑って、体を動かすことで、介護予防・フレイル予防・認知症予防につながります。また、地域の中で元気に過ごす高齢者が増え、安心して暮らせる地域づくりへとつながります。



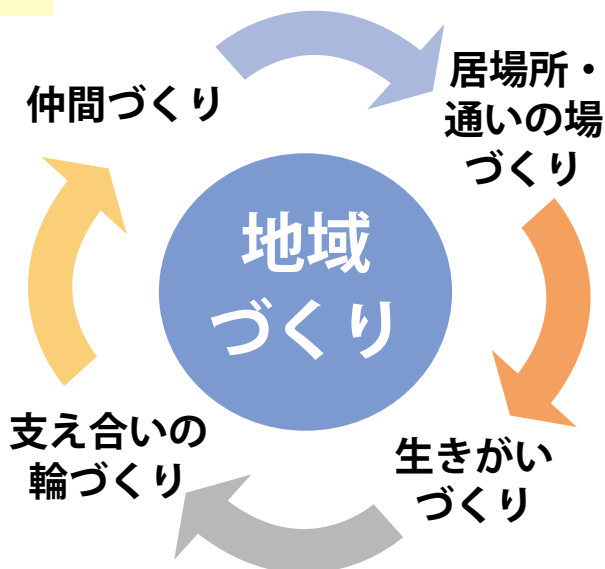
なぜ通いの場が必要なの？

通いの場を推進する目的は地域づくりにあります。

①仲間づくり

高齢者の中には、話し相手もなく、気が付けば、今日話したっけ？笑ったっけ？と思う人も多いのではないのでしょうか？

「通いの場」に参加し、住み慣れた地域のいつもの仲間とたわいのない話で、ひとときを過ごしましょう。



②居場所づくり

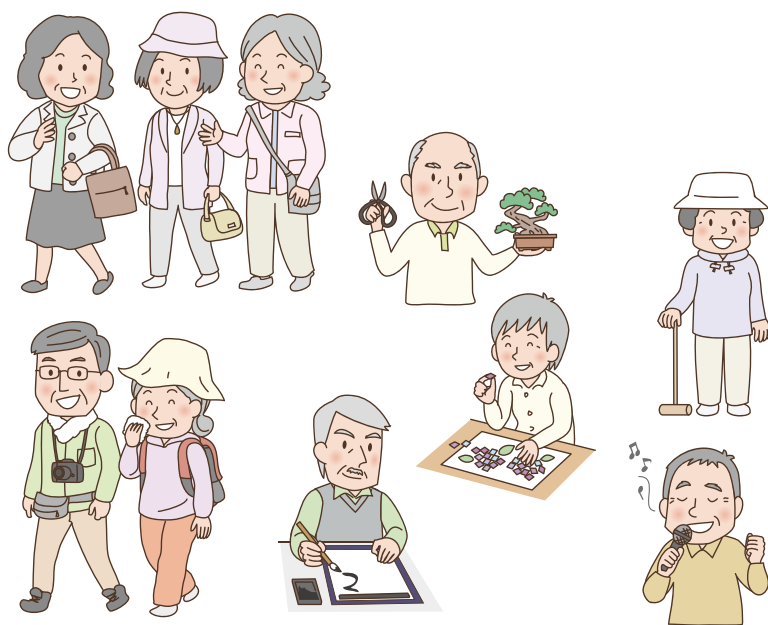
住み慣れた地域に「居場所がある」、自分の足で通えるところに「居場所がある」、そこに行けば仲間と会える「居場所がある」ことが、健康で幸せに暮らすために何より大切です。



③生きがいづくり

みんなが集まるからこそ楽しい時間、おしゃべりも体操も脳トレも、みんなでするから楽しい、みんなが参加して、それぞれが得意なことを行う活動の場でもあります。

生活に張り合いがない、何もする気になれない、そんなことを思っている方も、「通いの場」で仲間とふれ合うなかで、役割を得ることができます。また通いの場に参加することも、運営することも、どちらも大切な役割です。



④支え合いのしくみづくり

顔見知りの仲間だから、つながりがあるからこそ、支え合いの関係ができてきます。身近な居場所から生まれた支え合いは、自分らしく地域のなかで暮らし続けられるしくみへとつながります。

高齢者通いの場 サロンしのはら

会場：小淵沢町篠原公民館
 開催日時：第2、第4金曜日
 毎週水曜日
 代表：溝呂木絢子



移住者が多く、横のつながりが希薄 人と人が交流できる場を

サロンしのはらは、移住者が多く、横のつながりが希薄だったことから、「将来1人になったら寂しいね」という思いで、人と人が交流できる場として2014年頃に発足しました。

溝呂木絢子代表によると、当初立ち上げたメンバー13人が現在も参加しており、「ゆるくやっているのがいいのかも」と話し、市の補助金を利用することもあったが、現在は区からの運営費の補助と参加費200円を活用して自立した運営を行っているというから驚かされます。

毎月第2、第4金曜日の午前中は「体操の時間」で、理学療法士の溝呂木代表を中心に、「無理はしないように」「ゆるゆるやりましょう」という掛け声で血行をよくするための手首や首筋を伸ばす運動、足の運動などで身体を暖めました。

11月8日の午後は、「ギターコンサート」を企画し、講師に浅川秀哉さんを迎えました。公演では「エンドレス・ラブ」「禁じられた遊び」などを演奏しながら、ギターの歴史や構造などを紹介し、「カナリオス」では、ギターを打楽器として使う演奏法も紹介。アンコールでは「マイ・ウェイ」を披露しました。

ボランティアスタッフの菊島恵美子さんは、「仕事

が終わり、近所の人と広く付き合いたい」と思い、1年半前から参加するようになりました。「自分でできる日に準備を手伝います」「地域の人じゃない人も参加しているのですごくいい活動だと思う」と話し、特技のフルードで、演奏を披露することも。

高木文子さんは「地域移住者の交流の場で、順番にみんなでやるので大変ではない」「出来ることをやるという家庭のような感じがいいと思います」と言います。

小川憲子さんは「海外生活が長く、知り合いがいなかった」「終の住み家にするため、サロンの手伝いをするようになり、自分のために半分、地域のために半分です」と語りました。

10年ほど前、分館主事だったという鈴木幸男さんは、サロンしのはらの設立当初から協力するスタッフの一人。

篠原地域の世帯数は約200世帯で、A4判片面のサロンニュースを発行し、「こんなイベントを開催しました」をはじめ、イベント参加の呼びかけ、啓発的な内容など、趣向を凝らしています。

回覧板で回るサロンニュースの情報で、参加する人も多く、鈴木さんの励みになっています。

高齢者通いの場 通いの場サクラ草

会場：白州町前沢多目的施設
開催日時：第3月曜日
代表：小林和隆



75歳以上が100人以上いるこの地域に有益な情報を伝えたい。

令和6年3月から運営が開始された、白州町前沢地区の「通いの場サクラ草」。この活動のきっかけを作ったのは、民生委員の小林和隆さんです。小林さんは民生委員の会議で障がい者ボランティアの活動に誘われたことを機に、介護予防サポートリーダーなどのボランティア活動にも参加するようになりました。

しかし、民生委員として一軒一軒を訪問するのは難しいという課題を感じていました。そこで、地域住民に情報を届けるための場として、昨年3月に前沢多目的施設で「認知症を理解する」という講座を開催。その後もフレイル予防の講習会（4月）、薬剤師の講話（5月）、音楽療法士によるセッション（6月）などを企画し、地域の人々に参加を呼びかけました。

この背景には、前沢地区の203世帯のうち、75歳以上の住民が100人以上いるという現状があります。一軒一軒を訪問するのではなく、回覧板などを活用してイベントへの参加を促そうと考えたのです。

現在、「サクラ草」は「高齢者通いの場」としても活動の幅を広げています。例えば「振り込み詐欺対策の講習会」「はりきゅうマッサージ」「防災講習会」

「3B体操」など、毎月異なるテーマで講師を招いています。

イベント企画には苦勞も多いそうですが、小林さんは気になったことをメモに取り、新聞記事をスクラップするなど、情報収集に努めています。

「サクラ草」は参加自由で、興味のある内容に気軽に参加できるスタイル。毎回13人前後が訪れ、他の通いの場に比べて男性の参加率が高いのも特徴です。小林さんは「堅い話ばかりにならないように工夫し、時には参加者の希望を取り入れています」と話します。

特に要望が多いのが「はりきゅうマッサージ」。一方で、「能登半島地震でトイレトレーラーを持って行ったという話があるけれど、北杜市ではその体験を通してどんな対策をするのですか？」といった具体的な地域の対策を知りたいと小林さん。

小林さんは、「通いの場に来る一人ひとりに、有益な情報を伝えたい」と考えています。「サクラ草」は、学びと交流を通じて、地域のつながりを深める大切な場になっています。

オレンジカフェ みずがき・ひまわり

オレンジカフェみずがき

会場：須玉ふれあい館

開催日時：第1or第2火曜日

オレンジカフェひまわり

会場：明野ゆうゆうふれあい館

開催日時：第3or第4火曜日

問い合わせ：090-5504-0839

代表：福田しづ子



送迎ドライバーや傾聴などのボランティアを随時募集しています。

「今日は楽しかった?」と利用者に声掛けする認知症サポーターキャラバン・メイトの福田しづ子さんは、オレンジカフェみずがき(須玉ふれあい館)とオレンジカフェひまわり(明野ゆうゆうふれあい館)の2カ所を運営しています。

福田さんは看護師で、家族が認知症になったことをきっかけに自分自身の認知症予防の為、ボランティア活動に参加するようになり、特別養護老人ホームやデイサービスでオカリナを披露したり脳トレなどを行ってきました。

2021年、「コロナ禍でも(オレンジカフェを)やっていけそうかな」と5、6人の参加者でスタートしましたが、緊急事態宣言などで活動を休止・再開を繰り返すなか、明山荘の清水毅さんから送迎の協力の話が届き、徐々に参加者が増えていったといいます。

11月12日に須玉ふれあい館で開かれたオレンジカフェには、12人の利用者が参加。また、ボランティアスタッフも7人が協力しています。

「今日は何月何日ですか」と参加者に問いかけて始まったオレンジカフェでは、などなぞや家の中でできる軽運動を紹介。続いて「マルメロ」という市内グループが初めてボランティア活動に参加し、「バナナポート」

「365歩のマーチ」「武田節」などを参加者と一緒に歌い会場がにぎわいました。

さらに、朗読グループ・すみれの華のメンバーの山本郁子さんを迎え、民話「なさけの涙」と紙芝居「おっぱい山」を紹介し、迫力のある語りにより、参加者が物語の世界に引き込まれていました。「ライフワークの1つになっています」と福田さんは語ります。

家にこもらないで、社会参加できることを願って開かれているオレンジカフェでは、送迎ドライバーや傾聴などのボランティアを随時募集しています。





ウォーミングアップ

- ①初めにウォーミングアップからです。
- ②足を軽く叩いて、筋肉をほぐしましょう。



膝を曲げて太もも上げ運動



- ①イスに浅く腰掛けましょう。良い姿勢になって手を腰にします。
- ②膝を曲げたまま、太ももを上げましょう。



- *太ももを上げるときは、背筋を曲げないようにしましょう
- *太ももは無理をしないで、上げられるところまで

足を閉じる運動



つま先から引っ張るように意識しましょう

- ①足を開いたら手を腰にします。
- ②足の裏を床に付けたまま足を閉じましょう。
(開く時は普通に返して大丈夫です)



つま先を上げる運動

- ①足を伸ばしたら少しひさを曲げます。
- ②つま先を自分の方に引っ張りましょう。



座っている方は、足を少し前に出しましょう

かかとを上げる運動



- ①膝を少し手前に引いて、手を腰にします。
- ②かかとの上げ下げをしましょう。



- *座っている方は膝を直角にして、開かないようにしましょう
- *立っている方は、足の間隔を肩幅くらいに、親指のつけ根に体重をかけるようにしましょう

内もものストレッチ

- ①足を開きます。
- ②膝に手を置いて、膝を開きながら、身体を倒しましょう。



腰から太ももの裏のストレッチ

- ①足を肩幅くらいに開いて、つま先を前に出しましょう。
- ②手を膝に置いたら、つま先までゆっくりさすりましょう。



- *膝ををピンと伸ばさず少し曲げましょう
- *できるだけ、あごを上げてお腹と太ももをくっつけるようにしましょう



- ①体操は危険を伴うものではありませんが、持病のある方は事前に相談してから行いましょう。
- ②運動は無理をせず自分のペースで行い、痛みや違和感をおぼえたら中止しましょう。
- ③立ってバランスがとれない時は、椅子の背もたれをしっかりつかんだり、無理をせず椅子に座って行いましょう。
- ④周囲にぶつかるものがないか、安全に注意して行いましょう。

動画はこちらから▶



高齢者通いの場 運営団体交流会



山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科の高木寛之教授を講師に迎え、「高齢者通いの場 運営団体交流会」が開かれました。

高齢者通いの場や傾聴ボランティア活動を行う個人や団体を一堂に集め、交流の機会を創出する「高齢者通いの場運営団体交流会」が、12月10日に須玉町の須玉ふれあい館で開かれました。

この交流会は、日頃の活動を通して、良い点や気になるところを話し合い、今後の活動のステップアップを図ろうと企画されたもので、講師に山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科の高木寛之教授を迎えました。

冒頭、北杜市の現状を知ってもらおうと、介護支援課介護予防担当から北杜市の人口ピラミッドの状況や高齢者の推移、認知症高齢者の数などを紹介。また、北杜市社会福祉協議会からは、「あたらいいね」を繋ぐ「協議体」の説明やゲーム類の貸出し用品の紹介が行われました。

今回の交流会は、4、5人でひとつのグループになり、1番目のテーマとして「日頃活動をしていて良かったこと」について自己紹介を兼ねながら語り合いました。

公民館カフェで行っている活動や新型コロナウイルスの影響で活動が止まり、再開したところ喜ばれた話、ユーチューブを見ながらの活動、常にアンテナを張って情報を集めているなど、さまざまな意見を交わしながら交流を図りました。

また、2番目のテーマの「これからやってみたいこと、これからも続けていきたいこと」では、フレイル予防を続けていることや会食することでさまざまな意見が出ること、カフェをやりたいが、地域の人のつながりをどうしたらいいのか、若い人に随時出してもらうためにはどうしたらいいのか、年齢からくるこれからの活動への不安を話す人も多くいました。



高木先生は、縦軸で自力、他力、横軸で利己、利他の表を作り、各グループから上がった意見集約から、他の人にやってもらいたいという気持ちが強くなっていることに触れ、「〇〇して欲しい」ではなく、自分のために勉強するや利用者に喜んでもらいたいなど、自分の力で自分のために、自分の力で誰かのためにという役割が大切と紹介。

「5年～10年と長くやり続けることで、地域の文化になっていきます」と参加者を鼓舞しました。



通いの場立ち上げのポイント！

テーマは、「無理なく」「みんなで」「いつまでも」

身近な地域の人たちが集まって、楽しくしゃべって、体を動かし、笑い合う、困ったときは助け合い、お互いの暮らしを気にかける、そんな場所をみんなで作ってみませんか。

通いの場には、いろいろな成り立ち、運営方法があり、決まった形があるわけではありません。いろいろな通いの場があるからこそ、おもしろいともいえます。

ここでは、通いの場をはじめるとのあたりの大まかな流れを紹介しています。

順序が入れ替わっても、とばしても支障はありません。まずは気の合う仲間と一緒に始めてみませんか。

1 仲間を集めま しょう

一人では組織はつくれません、志を同じくする仲間を集めましょう。「お世話好きな人」「地域のことを良く知っている人」「気心の知れた人」「地域の盛り上げ役」「相談役」「見守り役」「裏方としてレクリエーションの準備をしてくれる人」など、そんな方が周りにたくさんいるはずですよ。

友だちや地域の仲間、民生委員、老人会などに気軽に呼びかけてみましょう。

2 どんな 「通いの場」 にするか、 みんなで話し 合いましょう

定期的集まっておしゃべりをするだけでも楽しいものですが、そこに介護予防・フレイル予防に効果のある体操を取り入れてみたり、口腔ケアや栄養に関する学習会を企画したり、四季折々のイベントをしたり、それぞれの通いの場に合った工夫や特色があった方が、みんなの愛着が深まります。

「通いの場」はみんなが参加者ですが、やりたいことを提案したり、自分が得意な分野では、教える側に回ったり、みんなが「運営者」でもあります。

決定したことであっても確定ではなく、必要に応じて柔軟に見直していくようにします。その柔軟性が住民活動ならではの特性であり、活動を継続していく秘訣でもあります。



3 集まりやすい日 (開催日)を 決めましょう

「毎月第〇の△曜日」「毎月1日」など定期的で開催することで、「通いの場」が生活のリズムの一つになります。開設当初は、無理なく1か月に1回程度の開催で大丈夫です。慣れてきたら月に2回、週に1回の開催を目指しましょう。週に1回体操をすると介護予防の効果がでやすいと言われています。

4 集まる場所を 決めましょう

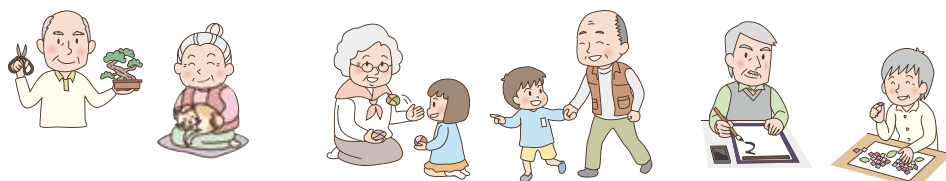
高齢者の安全に配慮したところであれば、どこでも良いです。自分たちの活動にあった場所を探してください。例えば、「公民館」「憩いの家」「ボランティアや参加者の自宅」「貸出スペース」「地域のお寺」「公的な施設」「温泉施設」などがあります。参加者が無理なく通える範囲で考えましょう。

5 参加料等を 決めましょう

基本的に通いの場は、お金がなければできないというものではありません。しかし、場所代やお茶・お菓子代、体操や物づくりなどの企画に係るお金、通いの場を運営するために資金も必要な場合があります。そうした場合は、参加者から会費を集める場合もあります。市の補助金もありますので、利用することもできます。

6 活動を継続 するためには

参加者の声を聞くこと、そして、集まった仲間たちも一緒になって楽しむことが一番のポイントです。笑顔あふれるところに人はたくさん集まってきます。一人が頑張り過ぎず、上手に役割分担を心がけましょう。息切れしないように、通いの場はみんなが主役で、みんなが裏方、そんな雰囲気伝わって、新しい担い手や継続者が自然と集うのが理想です。





Q. 仲間づくりは、既存のグループを活用した方が良いですか？

A. 既存グループを活用・工夫する方法も一つですが、そのグループ本来の活動に負担を感じたり、せっかく通いの場を開設しても新しいことを導入することに対し、負担や抵抗感を感じ、徐々に衰退していくケースもあります。既存グループを活用する場合であっても、「どんな地域」にしたいか、「どんな通いの場」にしたいかを、しっかり話し合い継続することが大切です。

Q. 参加者をどうやって集めたら良いですか？

A. 通いの場の開設が決まったら地域の人に「存在」を知ってもらうことが大切です。まずはご近所の方や友人、知人など、来て欲しい方に直接声かけしてみましょう。「口コミ」が一番効果的です。集まってきた人が友人・知人へ口コミで呼びかけ、だんだん人が増えていきます。

「チラシ」を作って友だちや地域の仲間、民生委員、行政区、老人クラブなどに配ってみたり、そのチラシを地域の回覧板で回すことも良いでしょう。必要な情報を盛り込み、チラシを作成し、来て欲しい方に配布してみましょう。

Q. 通いの場で運動（体操）をする場合、参加者の体調確認はどうすれば良いですか？

A. 「運動に誘うときに気を付けること」としては、「膝・腰等の関節の痛みがある」「手術をしたことがある」「体調不良の人」などがいる場合は、医師の診察を受けたくうえで、許可をもらってから参加するように説明しましょう。

「当日の注意点」としては、「発熱がある」「体がだるい」等の場合は、通いの場への参加は遠慮してもらいましょう。「膝、腰の関節に痛みがある」場合などは、運動を控えるか、無理のない範囲で運動を行うよう説明しましょう。

Q. ボランティア保険に加入するにはどうすれば良いですか？

A. 思わぬ事故が起きた場合、ケースによっては、損害賠償責任を問われる可能性もあります。普段から、自分たちの活動に必要な知識や技術を学習しておくほか、保険の利用も検討しましょう。様々なボランティア保険がありますが、北杜市社会福祉協議会（TEL47-5202）でも「ボランティア活動保険」「ボランティア行事保険」「福祉サービス総合保険」などを取り扱っておりますのでご相談ください。

Q. 男性の参加者を増やすためにはどのような工夫が必要ですか？

A. 男性は、おしゃべりだけでは参加しない方が多いようです。男性に「何らかの役割をもっていただく」よう工夫することで、男性の参加者が増えている団体もあります。

その他、男性ばかりで集う「男の居場所」を作っている例もあります。男の料理教室を開いて、試食会に女性たちを招くなど、内容を工夫しているところもあります。

Q. 参加者同士のトラブルを防ぐにはどうしたら良いでしょうか？

A. 初めて来た人でも気持ち良く過ごしていただくために、参加者の協力も必要です。初参加時の約束事として、通いの場内でのルールを決めることも必要かもしれません。

- ・初めて来た人に「あの人誰？」というような目つきをしない
- ・悪口を言わない
- ・詮索をしない・無理に聞き出さない
- ・気の合う人だけがかたまらない

その他、参加者に年1回、自己責任ということを自覚していただくために「承諾書」を書いてもらう団体などもあります。

Q. 健康づくりや介護予防などの学習会を企画したいのですが？

A. 市では、「保健師」「社会福祉士」「管理栄養士」などの専門職員が通いの場などに出向き、60分程度の講座を行う「出前健康講座」を行っております。利用料は無料です。また、「はつらつシルバーのつとめ事業」もあります。（P15参照）

- ・出前健康講座に関すること ……………健康増進課 ☎ 0551-42-1335

活用しよう！ 介護予防サポートリーダー養成講座

高齢者が自立して尊厳を保ちながら安心して暮らせる地域社会をつくるには、元気な高齢者が最大の「人財」です。

高齢者自らの積極的な健康づくりや介護予防への取組を推進するため、地域ニーズに応じた健康づくり・介護予防・フレイル予防活動の担い手となる人材(=介護予防サポートリーダー)の養成と講座修了者の活動支援等を行っています。

介護予防サポートリーダーの養成を受けた方が高齢者通いの場の開設、運営に携わっています。

また定期的に行われる介護予防サポートリーダーフォローアップ研修で、介護予防、フレイル予防の知識の習得、みんなで楽しみながら実践できる体操などを学んでいます。

※詳細は、お問合せください。

北杜市 介護支援課 介護予防担当 ☎ 0551-42-1336

・講義日程 スケジュールが決まり次第広報、ほくと元気100歳NET等でお知らせします。

・対象者 市民
・参加費 無料



◀ほくと元気
100歳NET



活用しよう！ 高齢者通いの場運営費補助金

市では、高齢者通いの場の運営団体を支援するため、開催頻度に応じて補助金を交付しています。

■事業内容 介護予防に資する活動を行うこと。概ね65歳以上の市民に対し、通いの場を月1回以上開催すること。

■対象者 介護サポートリーダー含む市民3人以上で構成する団体行政区等

■補助額

月1回	30,000円（年額）
月2回	40,000円（年額）
月3回	50,000円（年額）
月4回	60,000円（年額）
新規立ち上げ団体加算	50,000円（開設初年度限り）

※詳細は、お問合せください。

北杜市 介護支援課 介護予防担当 ☎ 0551-42-1336

ヨガ



認知症サポーター養成講座



活用しよう！ はつらつシルバーのつどい事業

市では、地域の保健福祉推進員や高齢者通いの場運営団体の方が、介護予防教室を開催する場合に講師を派遣しています。

- 事業内容 介護予防の基本的な知識の普及啓発活動で、市が指定する専門講師の派遣を受け開催する事業です。
- 講義時間 概ね 60 分
- 開催場所 実施している通いの場、公民館 等
- 講師料 講師料は無料です。ただし、講座に必要な材料費等がある場合は、参加者の負担となります。
- 派遣回数 年 2 回まで

※詳細は、お問合せください。

北杜市 介護支援課 介護予防担当 ☎ 0551-42-1336

筋力アップトレーニング



フットケア



活用しよう！ 介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティアとして登録した、65歳以上の市民の方が対象で、指定施設での活動や、市等が開催する介護予防事業等に参加すると、ボランティアポイントが付与されます。

- 対象者 北杜市に住所のある65歳以上の第1号被保険者(要支援・要介護認定者を除く)
- 登録方法 北杜市社会福祉協議会でボランティアスタートアップ研修を受けると、介護支援ボランティアとして登録できます。
- 概要 介護支援ボランティア登録をした者が、受入施設等においてボランティア活動をした時、または、市が指定する介護予防教室等に参加した時、ポイントが付与されます。1時間1スタンプ、1日2スタンプが上限となります。
- 活動内容 受け入れ施設での傾聴や活動の手伝い、草刈り等、活動場所によって様々です。音楽活動やわらべ歌等自分の趣味・特技を活かして活動をする人もいます。
- 受入施設 介護・福祉に関する施設、保育園・児童館、地域の高齢者通いの場等様々な活動場所があります。
高齢者通いの場も受入施設に登録することができます。そこでの活動もポイント付与の対象になります。
- ポイント換金 1年間の活動状況により、換金できます。
1スタンプ=100ポイント=100円
(1,000ポイントから換金可能、10,000ポイントが上限)

※詳細は、お問合せください。
北杜市社会福祉協議会
地域福祉課
☎ 0551-47-5202

介護施設での介護支援ボランティア活動



活用しよう！ ふれあいいいききサロン助成金

北杜市社会福祉協議会（以下「社協」と言う）のふれあいいいききサロン（以下「サロン」と言う）は、地域の高齢者や子育て世代、障害のある方々等誰もが自由に参加でき、地域の中で気軽に集まれる事業です。地域住民相互の交流を図ることを目的とし、「ふれあい」、「交流」の機会になります。

- 回数 月1回程度の開催で年10回以上の開催を目指しましょう。
- 参加者人数 5人～20人程度が理想です。
- 助成金 1回につき、2,500円を助成します。（年間30,000円が上限）

＊市の「高齢者通いの場運営費補助金」との同時利用はできません。

活用しよう！ レクリエーション用品貸出

社協が所有しているレクリエーション用品を貸し出しております。

- 利用できる方 北杜市内在住の方
- 利用料金 無料
- 申請 社協の本所または各支所へ確認の上、申請書を提出してください。申請書は本所または各支所にあります。（ホームページからも印刷できます。）
- 貸出用品 ホームページに一覧がありますので、ご覧ください。
<http://www.hokuto-shakyo.jp/>



貸出商品のご紹介（一部）

陣地とり（お手玉）



輪投げ



ボーリング



ぐらぐらゲーム



ぬりえ・書籍類



※詳細は、お問合せください。

北杜市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0551-47-5202

フレイル予防事業



「フレイル」とは、年をとって心身の状態が低下してきた要介護状態の手前の状態を言います。「フレイル」になっても、日常生活に注意すると健康な状態に戻ることもできます。

「フレイルチェック」では、自分自身のフレイルの状態を知り、その状態に応じた対処方法を知ること、これからどんなことに気を付けて生活していけばよいのかがわかります。

フレイルサポーター・フレイルトレーナーがフレイルチェックを行います。

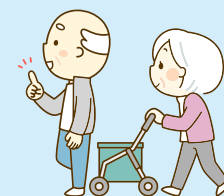
健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で生き生きと生活するために、フレイル予防は欠かせません。

利用方法

フレイルチェックを希望する団体は、開催予定日の2ヶ月前までに、市介護支援課介護予防担当にご相談ください。

実施時間

1回あたり2時間程度



対象団体

介護予防のための体操を取り入れ、月1回以上開催している通いの場 等

利用料

無料



フレイルの兆候があるか イレブンチェックで確認！

次のフレイルチェックに答えて確認してみましょう。

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
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る	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい
合計			

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

赤の欄の○が多いほど、フレイルのリスクが高まります。一つでも減らせるように自分の生活を見直してみましょう。

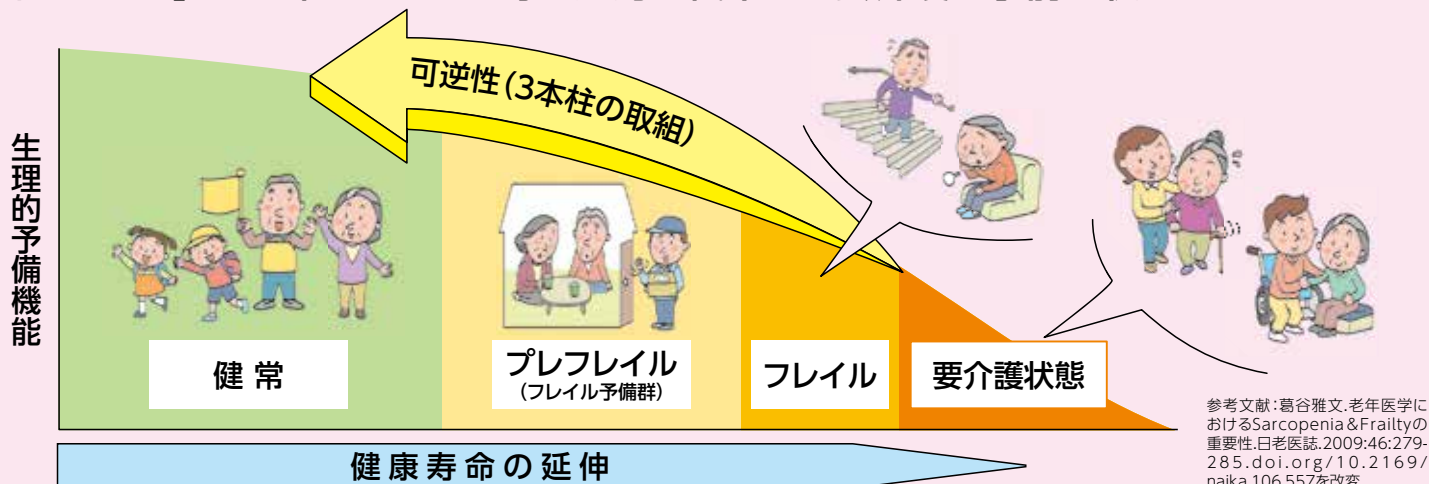
人生
100年

フレイル予防で生涯 ハツラツと過ごしましょう



「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、年をとって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいいます。



参考文献：葛谷雅文. 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日老医誌. 2009;46:279-285. doi.org/10.2169/naika.106.557を改変

体重減少(半年で意図しない2kg以上の減少)	はい	いいえ
筋力の低下(握力:男性<28kg, 女性<18kg)	はい	いいえ
ここ2週間わけもない疲労感	はい	いいえ
歩行速度の低下(1秒当たり1メートル未満)	はい	いいえ
身体活動の低下(軽い体操や定期的なスポーツのいずれも週1回もしていない)	はい	いいえ

※基本チェックリストや後期高齢者の質問票でも代替できます。

0…健康
1~2つ…プレフレイル
3つ以上…フレイル

フレイルはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながります。

では、どうすればよいのでしょうか？

今から、フレイル予防の3本柱「栄養」「身体活動」「社会参加」の取組を始めましょう。

詳しくは
次ページへ

フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識!

フレイル予防は、1人ひとりが日常生活の工夫で3つの柱に取り組むことが効果的です!



- 食事をしっかりとる (多様な食品、適切で十分な量のエネルギー、たんぱく質やビタミンD)
- お口の機能の維持 (歯科受診や口腔体操などオーラルフレイル予防を含む)



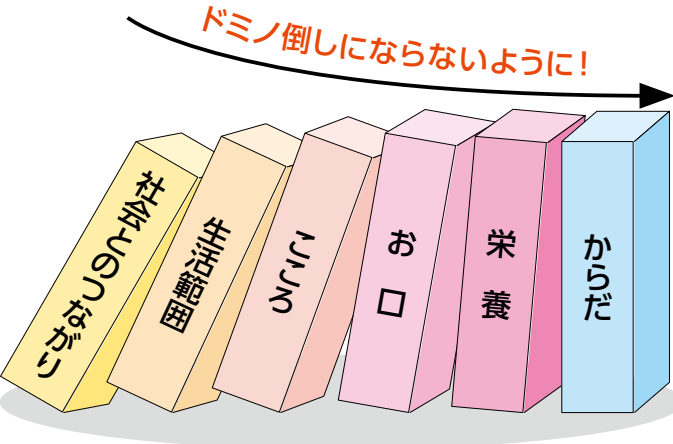
- 生活での活動量を増やす
- ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレをどちらも



- 趣味や学習などの文化活動
- ボランティア活動や就労を
- 前向きに地域の人との交流を

3本柱の取組は、1つより2つ、2つより3つとも取り組むことで一番効果を発揮します!

いくつになっても、社会とのつながりを意識して生活することがフレイル予防の基本です。



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

『指輪っかテスト』で筋肉量の低下の自己チェックを!

サルコペニア(筋肉量及び筋力の低下)の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

転倒・骨折などのリスク

困めない ちょうど困める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

フレイルの気づきのため、指輪っかテストによる筋肉量の減少(低下)の危険度のチェックも身近な1つの方法です。

栄養

お口の機能を守りながら食事をしっかりとして
痩せに気をつけましょう。

～【栄養】の基本は「3食の食事」です～

1 痩せに注意しましょう!

特に高齢期は体重の減少に注意が必要です。BMI 21.5 (kg/m²) 未満に当てはまる方は特に要注意です。

2 食事は4つのことを心がけましょう!

① 多様な食品を食べましょう

② 適切で十分な量のエネルギー



③ たんぱく質



④ ビタミンD



① 多様な食品を食べましょう。

② 適切で十分な量のエネルギーをとりましょう。

③ たんぱく質を意識してとることが大切です。

④ ビタミンDをとることも忘れないで。

フレイル予防のための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

● 3食しっかり食べましょう

朝食



昼食



夕食



● 1日2回以上、主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)



● いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

～「オーラルフレイル予防」も重要です～

3 お口の“軽微な衰え(オーラルフレイル)”に気をつけましょう。

① 毎日の口腔清掃と定期的な歯科受診が大切です。

② 噛み応えのある食事を意識して心がけ、より早い段階から歯を守り、口腔機能を高めるために口腔体操などを取り入れるなどの工夫が大切です。

[オーラルフレイル概念図]



「オーラルフレイルに関する
3学会合同ステートメント」
(2024年4月1日発出)から引用改変
一般社団法人
日本老年医学会
一般社団法人
日本老年歯科医学会
一般社団法人
日本サルコペニア・フレイル学会

身体活動

身体活動(生活活動・運動)を意識して増やしましょう。

～【身体活動】で筋力が維持できることが分かっています～

1 身体活動は家事などの生活活動の全てを含みます。

掃除、庭仕事、買い物といった家事など、様々な身体活動を少しずつ積み重ねましょう！
今よりも1日10分、言い換えると、もう1,000歩多く歩くことから始めましょう！

[生活活動も大切]

・掃除



・庭仕事



・買い物



2 有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(おもりや体重などで負荷をかけた筋力トレーニング)は、筋肉を増やす効果が期待されます。

2種類の運動両方とも

ウォーキング
心肺機能を高め体力を向上させる



筋トレ
太ももやインナーマッスルを鍛える



これらの運動をバランスよく組み合わせ、週2～3回行うことが推奨されています。運動をする際は、水分補給を十分に行いましょう。体調不良のときには無理に行わず、痛みが生じたり強くなるときはその運動をやめましょう(必要に応じてかかりつけ医との相談も)。

社会参加

人との交流や社会活動に参加することを心がけましょう。

～【社会参加(社会活動)】はフレイル予防の基本です～

1 食事や身体活動は重要ですが、1人で食事をするよりも誰かと一緒に食事をしたり、誰かと一緒に動くことが大切です。

2 様々な社会活動(文化活動と地域活動など)に複数参加すること、地域とつながり続けることがフレイル予防に大きく役に立ちます。

[様々な活動を積極的に]

趣味のサークル

陶芸などの創作活動や、将棋やマージャンなどの頭を使うゲームは認知症予防にも効果的です。



地域貢献・ボランティア

人から感謝されることも多いので、毎日の生活に張り合いをもたらしてくれます。



研修・講座

パソコンや語学、歴史講座など、興味のある分野を学ぶことで知的好奇心が満たされます。



仕事

現役時代のキャリアを活かせる仕事だけでなく、新しいことに挑戦してみるのもよいでしょう。



ほくと元気 100歳 NET のご紹介

通いの場で活動する団体を紹介しています。
介護予防、フレイル予防、市のイベント等の紹介もしています。



通いの場

北杜市では、元気な高齢者を増やし、高齢者が活躍できる地域づくりを目指して、「高齢者通いの場」の活動を支援しています。人生100年時代を迎える中、介護予防の拠点となる活動でもあり、これからの暮らしの要となる取り組みを紹介します。

高齢者通いの場 立ち上げ・運営ガイドブック



通いの場検索



住民主体型介護サービス事業運営費補助金について



高齢者通いの場運営団体交流会



ほくと元気
100歳 NET



認知症が気になる方
はこちらからチェック



北杜市高齢者通いの場立ち上げ・運営ガイドブック

発行 / 北杜市介護支援課

〒408-8511 北杜市高根町村山北割 3261

TEL 0551-42-1336 FAX 0551-47-4510

製作 / 株式会社ピー・エス・ワイ

初版発行年月 / 平成30年3月

第2版発行年月 / 令和4年3月

第3版発行年月 / 令和7年3月

※掲載内容は、令和7年1月時点のものです。