



これからの人生を  
もっとアクティブに!

## ～フレイル予防で延ばそう、健康寿命～

人生100年時代、いつまでもいきいきと豊かな人生を過ごすために大切なのが

“フレイル予防”をして健康寿命を伸ばすこと。

もしも「このごろ、少し弱ってきたな…」と感じても、適切に対処すれば改善することができます。

あなたもこのページをめくって、アクティブシニアを目指しましょう!

### フレイルとは?

老化と慢性疾患が積み重なることで**脆弱**(ぜいじゃく)となり、病気などの身体ストレスによって、転倒・要介護・入院・死亡などに陥りやすくなり、**生活の自立が損なわれやすい**状態で、食事や運動、病気の治療によって**健康に戻る**ことが可能な状態です。

フレイル予防には「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」の3つのアプローチが大切です。

# 港区の運動プログラムが効果あり!

港区の介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民の皆さん\*の体力が、向上したことが明らかになりました。

※2023年度の区内の各施設(いきいきプラザ等)で実施された介護予防事業の運動プログラムに参加した男女4747名



下のグラフはTUGテストと椅子立ち座りテスト、それぞれの測定結果について教室参加前と参加後を比較したものです。いずれも男女ともに参加後の測定で改善が見られ、歩行能力、機能的移動能力、平衡機能、脚筋力が向上したことがわかります。このことから、2023年度に港区で実施した高齢者向け介護予防事業は、参加者の生活機能向上に役立ったといえます。

## TUG※テスト



座った姿勢から3m先の目標物を回って再び座るまでの時間を計測し、歩行能力、機能的移動能力を判定します。

※Timed Up & Go

■ 事前 ■ 事後 P<0.05



## 椅子立ち座りテスト



5回の立ち座り動作を連続して繰り返す間の所要時間を計測し、脚筋力、平衡機能を評価します。

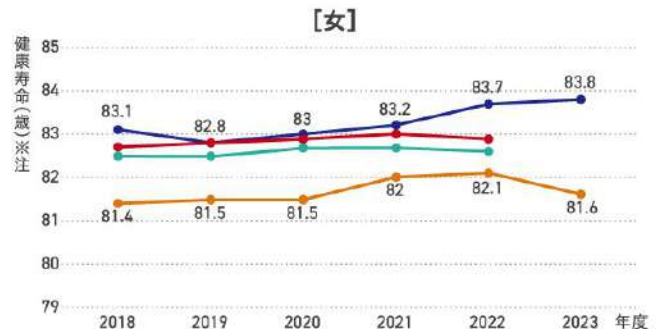
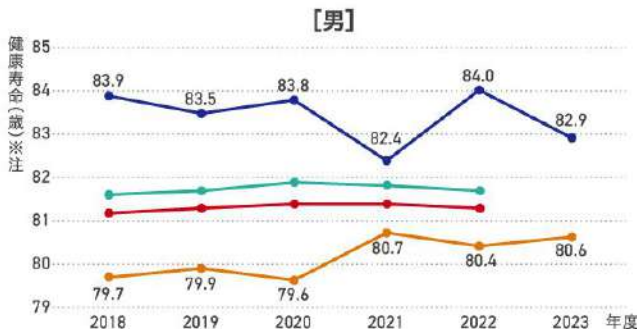
■ 事前 ■ 事後 P<0.05



## ✓ 港区民の健康寿命は東京都の平均よりも長い?

このグラフは各年度に要支援1以上の認定を受けた時点の年齢(平均)を示したものです。男女とも、2018年度以降は港区の介護予防事業に参加した人の健康寿命が、東京都の平均よりも長くなっていることがわかります。

● 東京都 ● 港区全体 ● 事業参加あり ● 事業参加なし



### 健康寿命とは?

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

出典: 東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」  
 ※注: 65歳の方が、何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年数を平均的に表したもの(東京都保健医療局)。グラフは、65歳健康寿命(歳)=65歳+65歳平均自立期間(要支援1以上の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した場合)

あなたは  
大丈夫?

# フレイルチェックしてみよう!

今すぐ、自分で  
カンタンにできる!



## 【指輪っかテスト】

特別な計測機器などを使わずに、自分の指を使って筋肉量を測る簡易的なチェック方法です。  
これによりサルコペニア(加齢による筋肉の衰え)の危険度がわかります。

転倒や  
骨折の  
リスク大!



椅子に座り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で軽く囲みます。



締めない



ちょうど囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

高い

サルコペニアとは?

加齢に伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態(厚生労働省定義)



サルコペニアの危険度が高くなると、  
転倒や骨折など、フレイルにつながる様々なリスクが高まることがわかっています。

参考: ストップフレイル「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」監修: 坂島 勝矢 教授(東京大学 高齢社会総合研究機構)



## 港区の運動プログラムに参加して 身体機能向上を図りましょう!

参加費無料

【港区で実施している無料介護予防事業の運動プログラム例】



### はじめての マシントレーニング講座



運動の機会がなく、筋力や体力の低下が見られる人に、マシンを使用することで、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

### 健康トレーニング



楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス能力の向上を図ります。トレーニングを続けることで、生活機能の向上につながります。



### 膝痛予防改善教室

筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。



### 動きやすいからだづくり



脊柱中心のコンディショニングと日常生活動作改善トレーニングを行い、動きやすいからだと局所疲労による痛みを伴いやすい動作の改善を図ります。



### 水中トレーニング講座



プールにおいて、水の浮力を利用することにより、関節や下肢の負担を軽減しながら、体力、筋力強化を目指します。



### みんなの食と健口(けんこう)講座



噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図ります。



マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

他にもたくさんのプログラムがありますので、  
参加希望の方は裏表紙に掲載の施設にお問い合わせください。

※一部のプログラムには参加要件があります。

# [港区介護予防事業実施施設&高齢者相談センターご紹介]

## ●いきいきプラザ 他

区内に住む60歳以上の方が無料で参加できる介護予防事業(教室等)を実施しており、趣味やレクリエーション、学習活動、介護予防や健康づくり、区民の交流や地域活動の場として、利用できる施設です。利用の際には簡単な登録が必要です。

※施設により実施する教室・プログラムが異なります。一部65歳から参加の教室もあります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

### ◎芝地区

- 1 三田いきいきプラザ  
芝4-1-17 / 03-3452-9421
- 2 神明いきいきプラザ  
浜松町1-6-7 / 03-3436-2500
- 3 虎ノ門いきいきプラザ(とらトピア)  
虎ノ門1-21-10 / 03-3539-2941

### ◎麻布地区

- 4 南麻布いきいきプラザ  
南麻布1-5-26 / 03-5232-9671
- 5 ありすいきいきプラザ  
南麻布4-6-7 / 03-3444-3656
- 6 麻布いきいきプラザ  
元麻布3-9-6 / 03-3408-7888
- 7 西麻布いきいきプラザ  
西麻布2-13-3 / 03-3486-9166
- 8 飯倉いきいきプラザ  
東麻布2-16-11 / 03-3583-6366

### ◎赤坂地区

- 9 赤坂いきいきプラザ  
赤坂6-4-8 / 03-3583-1207
- 10 青山いきいきプラザ  
南青山2-16-5 / 03-3403-2011
- 11 青南いきいきプラザ  
南青山4-10-1 / 03-3423-4920
- 12 健康増進センター(ヘルシーナ)  
赤坂4-18-13 / 03-5413-2717

### ◎高輪地区

- 13 豊岡いきいきプラザ  
三田5-7-7 / 03-3453-1591
- 14 高輪いきいきプラザ  
高輪3-18-15 / 03-3449-1643
- 15 白金いきいきプラザ  
白金3-10-12 / 03-3441-3680
- 16 白金台いきいきプラザ  
白金4-8-5 / 03-3440-4627
- 17 神応いきいきプラザ  
白金6-9-5 / 03-5422-8848

### ◎芝浦港南地区

- 18 港南いきいきプラザ(ゆとりむ)  
港南4-2-1 / 03-3450-9915
- 19 台場高齢者在宅サービスセンター  
台場1-5-5 / 03-5531-0520
- 20 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぶら)  
芝浦4-20-1 / 03-5443-7338
- 21 介護予防総合センター(ラクっちゃ)  
芝浦1-16-1 / 03-3456-4157
- 22 港区スポーツセンター  
芝浦1-16-1 / 03-3452-4151



## ●高齢者相談センター

地域の高齢者や介護をしている家族のための総合的な相談・支援の窓口です。どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひご連絡ください。

施設名	所在地	電話番号	相談区域
<b>A</b> 芝地区 高齢者相談センター	芝3-24-5	03-5232-0840	芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1〜3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕
<b>B</b> 麻布地区 高齢者相談センター	南麻布1-5-26	03-3453-8032	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木
<b>C</b> 赤坂地区 高齢者相談センター	北青山1-6-1	03-5410-3415	元赤坂、赤坂、南青山、北青山
<b>D</b> 高輪地区 高齢者相談センター	白金台5-20-5	03-3449-9669	三田4・5丁目、高輪、白金、白金台
<b>E</b> 芝浦港南地区 高齢者相談センター	港南3-3-23	03-3450-5905	芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場

## 港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」

〒105-0023 港区芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F  
TEL.03-3456-4157

※掲載内容は2025年3月1日現在の情報です

