



60歳を過ぎて筋肉の衰えを感じたら 今日から「筋活」始めませんか？

何も運動をしないでいると、

1年に1~2%ずつ**筋肉が減っていく**ということをご存知ですか？

筋肉が減ると**転びやすくなる**、**遠くまで歩けなくなる**、

椅子からの立ち上がりに時間がかかるなど、徐々に日常生活に支障をきたし、

放っておくと**要介護状態につながる**恐れがあります。

対策は今からでも
十分間に合います!!

気になったあなたは、このページをめくってください!





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(歩行機能や脚筋力)が、有意に向上したことが明らかになりました(下グラフ参照)。

*2022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4,179名



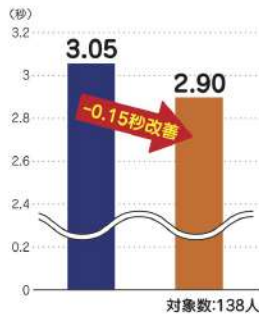
最大歩行速度テスト

5mの距離をどれだけ早く歩けるかの所要時間を測定

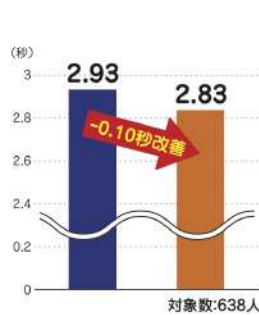


■ 事前 ■ 事後 p<0.05

[最大歩行/男]



[最大歩行/女]



上のグラフは**最大歩行テスト**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。男女ともに事前測定よりも事後測定で改善が見られ、**歩行機能が向上**しました。

*厚生労働省介護予防マニュアル「介護予防継続的評価分析等事業の体力測定が実施された対象者からの判断基準」最大歩行速度:男-2次予防対象者4秒 要支援者5.85秒、女-2次予防対象者4.05秒 要支援者6.55秒

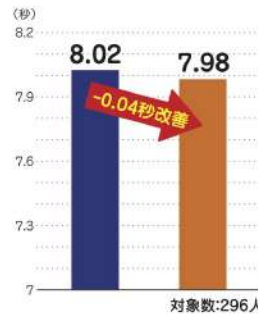
5回椅子立ち座りテスト

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測定

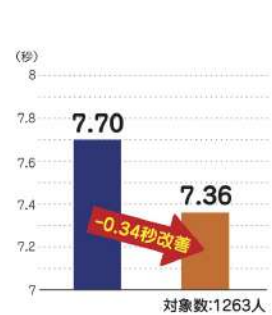


■ 事前 ■ 事後 p<0.05

[椅子立ち座り/男]



[椅子立ち座り/女]



上のグラフは**椅子立ち座り(5回)**テスト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。男女ともに事前測定よりも事後測定で改善が見られ、**平衡機能および脚筋力が向上**しました。

これらのテストで全体として良好な結果を示していることから、2022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**ことがわかります。

歩行速度の維持、向上には**筋力やバランス能力**が重要です。特に姿勢を保つための抗重力筋の多くは**下肢に集中**しています。筋力、バランス能力が高ければ**歩行は安定し、日常生活動作もスムーズ**に行うことができます。





あなたの下肢筋力をチェック!

簡単に
チェックできる!



[ロコモ度テスト]

座った状態から片足で立ち上がれるかによってロコモ*の可能性をチェックします。

*ロコモ:ロコモティブシンドロームの略。運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態のこと。



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚を肩幅くらいに広げ、すねが床に対して70度くらいの角度になるように足の裏を床につけます。その状態から、左右どちらかの脚を上げ、上げた方の脚の膝を軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間キープ。

[結果]

どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれない。

移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス能力が落ちてきているので、**ロコトレ**(ロコモーショントレーニング=ロコモを予防するトレーニング)をはじめとする運動を習慣づける必要があります。また、**十分なたんぱく質とカルシウム**を含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。



※出典【日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン】

港区の運動プログラムに参加して 身体機能アップを図りましょう!

[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



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重力の負荷を軽減し、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、生活機能の維持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。



体力アップトレーニング講座

有酸素運動やストレッチを行い、運動を習慣化して、筋力やバランス能力向上を目指します。



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。

※一部のプログラムには参加要件があります。

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。



[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3-9-11 / 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

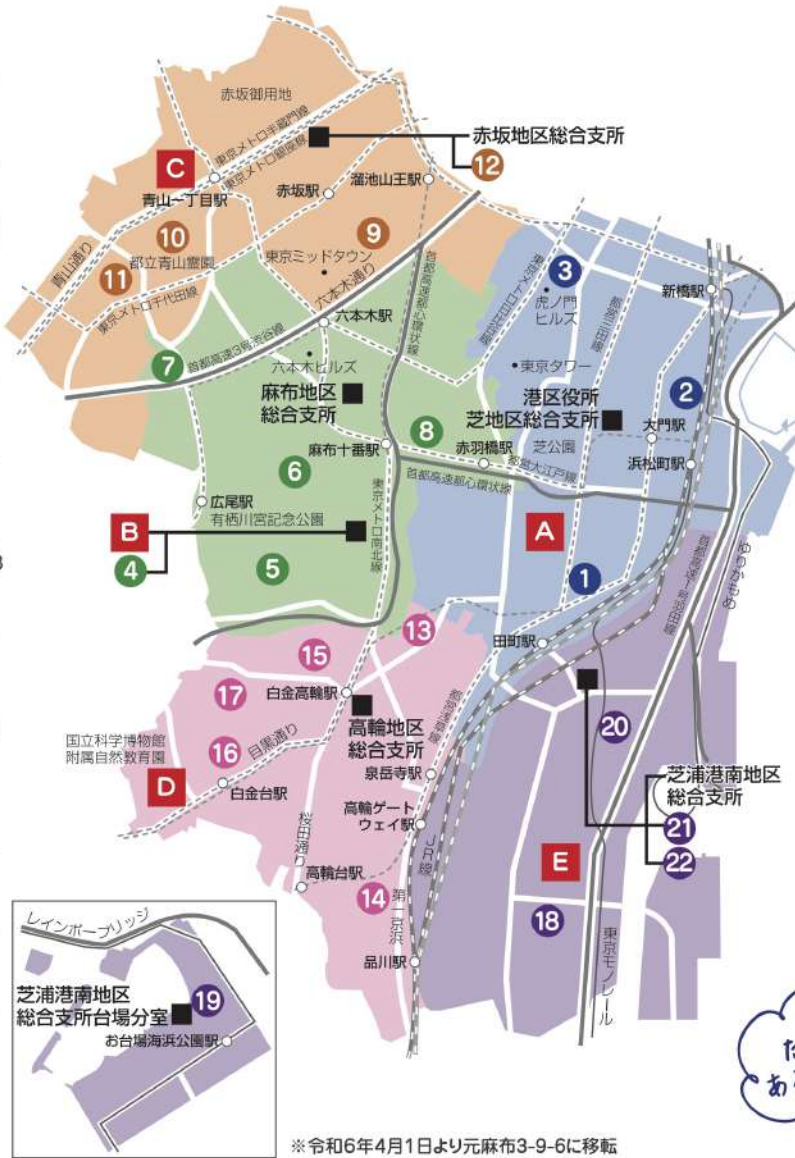
- 9 赤坂いきいきプラザ
赤坂6-4-8 / 03-3583-1207
- 10 青山いきいきプラザ
南青山2-16-5 / 03-3403-2011
- 11 青南いきいきプラザ
南青山4-10-1 / 03-3423-4920
- 12 健康増進センター(ヘルシーナ)
赤坂4-18-13 / 03-5413-2717

◎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
白金台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(ゆとりーむ)
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(あいふら)
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



※令和6年4月1日より元麻布3-9-6に移転



●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
A 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 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
C 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
D 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
E 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2024年3月1日現在の情報です

