

港区の
介護予防で
健康長寿

社会参加からはじまる、あなたのまちのみんなの健康

会えばつながる
元気な笑顔

健康で長生きするために、社会とのつながりを意識しましょう!

心と体の健康を保つためには、**人との交流や地域とのつながりが大切**です。そうした社会参加の機会が少なくなると、フレイル（加齢によって心身が衰えた状態）のリスクが高まることがわかっています。でも大丈夫、**早めに対策すればフレイルの予防・改善が期待**できます。まずは、お近くのいきいきプラザなどで介護予防プログラムに参加して、一歩踏み出してみませんか。

ラクっちゃにて「体成分測定無料体験会」を開催します!! 詳しくは中面をチェック

港区の運動プログラムが効果あり！

港区が開催している介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民のみなさん※1の歩行機能が有意に向上したことが明らかになりました！

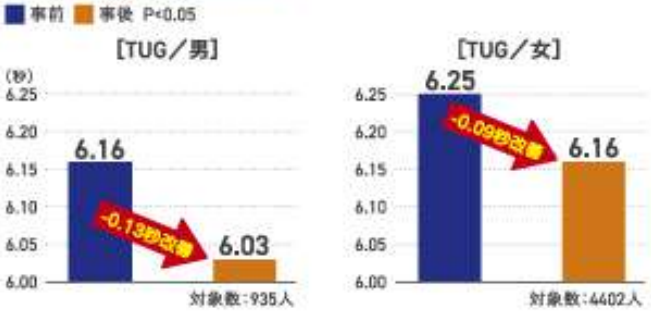
※1）2025年度の区内の介護予防事業実施施設（いきいきプラザ等）で実施した介護予防事業の運動プログラムに参加した男女5,337人

TUG※2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、機能的移動能力を測定します。

※2）Timed Up & Go



最大歩行テスト



5mの距離をできるだけ早く歩いた所要時間を計測し、歩行能力を測定します。



上のグラフは**「TUGテスト」**と**「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。いずれのテストでも男女ともに、**参加前測定値よりも参加後測定値で改善**が見られ、**歩行能力・機能的移動能力の向上**が見られました。これらのテストで良好な結果を示していることから、2025年度に港区で実施した高齢者向けの介護予防事業は**参加者の生活機能の向上に役立った**ことがわかります。



セルフチェック&トレーニング

＼自宅で簡単にできる／

開眼片足立ちテスト

両手を体の横に自然におろして立ち、両目を開けたまま左右どちらかの足を床から5cm程度上げます。この状態を何秒キープできるか計ってみましょう。上げた方の足が床に着いたり、軸足が動いたり、バランスを崩したりしたら測定終了。個人差はありますが、65歳以上の高齢者の場合、60秒以上ならバランス良好、15秒以下なら転倒リスクが高いと考えられます。



テストの結果はいかがでしたか？

「まだ大丈夫」という人も「ちょっと心配」という人も、毎日トレーニングに取り組みましょう！



自宅で簡単にできる 歩行機能アップトレーニング

ふくらはぎを鍛えるトレーニング

1. 足を腰幅に開き、つま先を正面に向けて立つ
2. 足指全体で床を押しながら、かかとを上げる（上半身が前後に倒れないように）
3. ゆっくりと元の姿勢に戻る。この動きをゆっくり10回繰り返す



バランストレーニング

1. 両足を揃えて自然に立つ
2. 軸足に体重をかけ、反対の足を上げて10秒キープ
3. 反対側も同様に。左右それぞれ2～3回繰り返す



歩行トレーニング

1. 両足を揃えて自然に立つ
2. 左足に体重をかけ、右足のかかとを左足のつま先に当て、一歩前に踏み出す
3. 反対側も同様に。これを繰り返して10歩くらい前進する



体成分測定

「太っていないから大丈夫」とは限りません。同じ体重でも中身は人それぞれ。この測定では脂肪・筋肉量はもちろん、水分・タンパク質・ミネラルまで、細かく数値で見ることができます。あなたの「今」をチェックしてみませんか?





募集人数 合計40人(10月:20人／11月:20人)
所要時間 30分程度(測定・カウンセリング含む)
開催期間 令和8年10月5日(月)～11月29日(日)
申し込み方法 電話または窓口による事前予約制
対象者 50歳以上の区民(初めての人に限る)
開催日時 ラクっちゃまでお問い合わせください

無料体験会開催!

問い合わせ先:介護予防総合センター ラクっちゃ／TEL:03-3456-4157

<参加時のお願い>◎素足で測定します。ストッキング等は事前に脱いでいただきます。 ◎食後2時間程度空けての測定が望ましいです。
<注意事項>◎予約時間までに ラクっちゃラウンジ へお越しください。◎予約時間を過ぎるとキャンセル扱いとなります。時間厳守でお願いします。
◎この折り込みチラシをご持参ください。◎当日ご都合が悪くなった場合は、キャンセルのお電話をお願いします。

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!



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、マシンを使って運動することで、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、生活機能の向上にもつながります。

マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

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。

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
介護予防総合センター ラクっちゃ、いきいきプラザ、高齢者相談センターまで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。