

「新しい生活様式」の中で健康的な生活習慣を見つけよう
～ フレイル特集号 ～ (2面～4面)

新型コロナウイルス対策地域支援寄付金 活動助成のご案内

立川市内において新型コロナウイルスの影響を受けた方への支援を実施する活動団体等へ、活動助成の取組みを行うことになりました。

この取組みは、市民・地域の皆様からお寄せいただいた寄付金を原資として行っています。

【新型コロナ対策活動への助成金申請について】

募集開始：5月20日より実施中

(詳細はHPをご覧ください)

※申請を受け付け後、随時決定予定です

助成金額：1つの活動に対し、上限10万円

申請方法：申請用紙に必要事項を記入し、本会へ提出していただきます。

【対象となる団体・グループ】

・立川市内に活動拠点があるか、主に立川市民を対象としている3名以上のグループが対象

・自治会、市民活動団体、ママさんサークル、サロン、子ども会、部活の集まり、色々なグループに活用いただけます。

・NPO法人、一般社団法人等の団体も対象

問合せ：社会福祉法人立川市社会福祉協議会

ボランティア・市民活動センターたちかわ

TEL (529) 8323 FAX (529) 8714

E-mail shimin@tachikawa-shakyo.jp URL

<https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/>

地域のつながい・支えあいサロン 「わっははサロン」メンバー募集！

「ラフターヨガ（笑いヨガ）」の後は昼食づくり。美味しい食事を頂きながら交流を深めます。

日時：第3水曜日 10:00～15:00

場所：柏町住宅団地集会所(柏町4-51-1)

参加費：入会金100円、1回500円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



みんなでおいしく食べよう！ふらっと食堂

子ども、子育て中の親、高齢者など様々な人々が砂川で収穫される旬の野菜を活用した食事を共にする場です。

活動日：第1日曜日 12:00～15:00

場所：砂川平和ひろば

(砂川町1-38-1)

定員：20名(限定20食)

参加費(食事代)：18歳以下無料

大人300円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



おうちで簡単にできる！ 幸児童館「キャップコマ」つくり方

今回は「幸児童館」の行事ではなく「おうちでできる工作」をお伝えします！ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね♪

材料

- ・好きなペットボトルのキャップ
- ・つまようじ



つくり方

- ・ペットボトルキャップの中心にキリで穴をあけます。(おうちの人にあげてもらおう！)
- ・キャップの中心にあけた穴につまようじを差し込んでできあがり☆

※キリがない場合はコンパスの針や細いマイナスドライバーなどでも代用できます。

フィールドの中で戦わせたり、白い紙を貼って、マジック等で好きな絵や模様を描いて、回したらどんなふうになるか実験しても楽しいと思います♪側面にマスキングテープを貼るのもかわいいですね！

～幸児童館職員より～



新型コロナウイルスの感染状況により、掲載のイベントが延期または中止となる可能性があります。お出かけ前に、必ずお問合せください

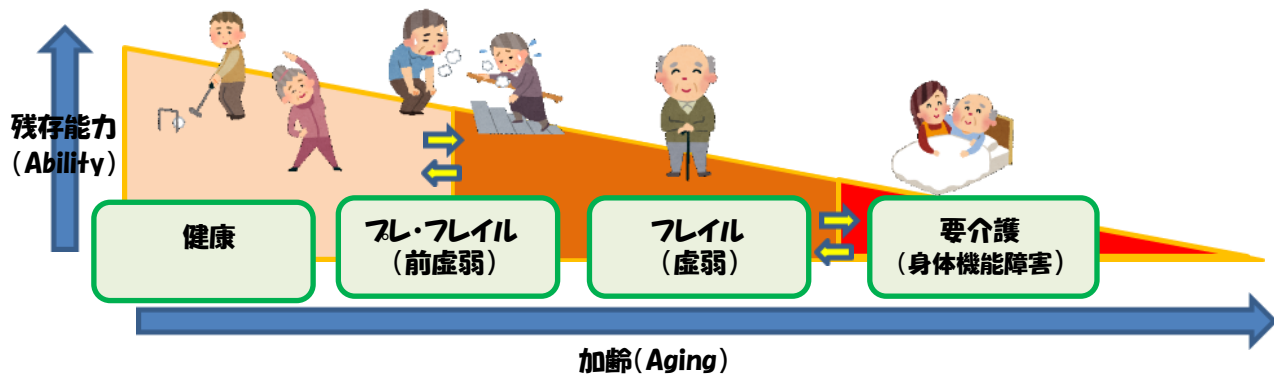
地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。

砂川町・柏町・幸町・泉町に配置され「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

こんにちは「さいわい包括」です

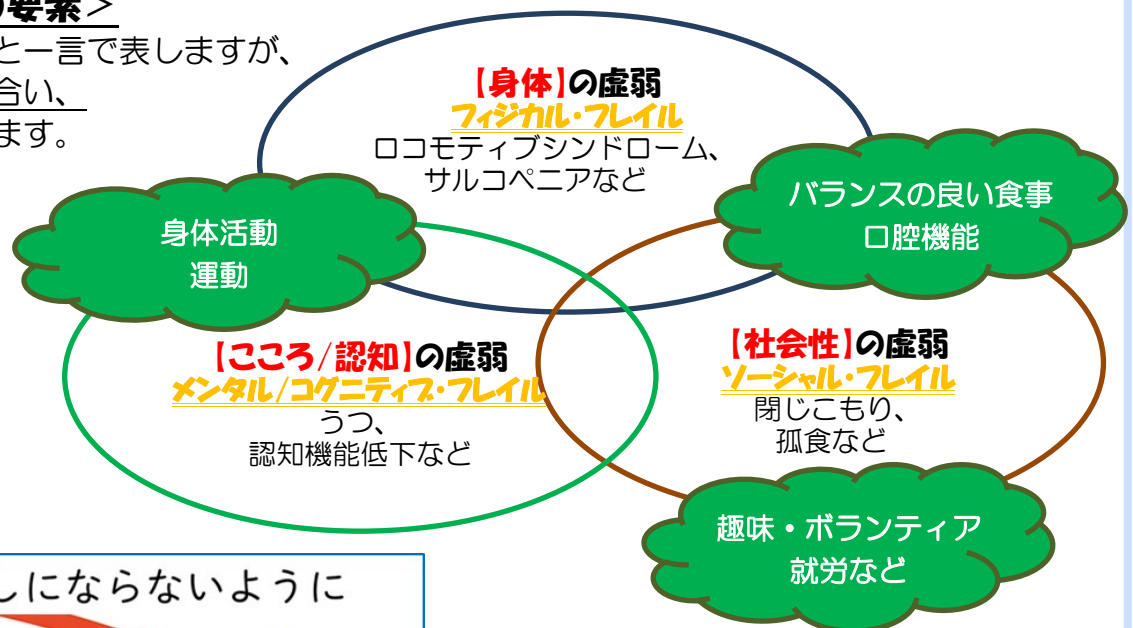
フレイル(=虚弱)状態になっていませんか？

今年は世界的に流行した新型コロナウイルスの影響で、自粛生活を強いられた前半となってしまいました。外出をする機会が減ったことで、誰もが病気にまでならずとも、心と体の働きが悪くなっている…いわゆるプレ・フレイルのような状況ではないでしょうか。



<フレイルの3つの要素>

「フレイル(虚弱)」と言で表しますが、実は様々な側面が絡み合い、弱っていることを指します。



ドミノ倒しにならないように



<フレイル・ドミノ>

社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。今年の後半は感染予防対策をしつつ地域活動の場へ参加したり、趣味のSNSでつながるなど、自分に合ったライフスタイルを確立することがフレイル予防の第一歩となります。

出典：飯島 勝矢ほか 東京大学 高齢社会総合研究機構；虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究（2014）

出典：公益社団法人 東京都医師会；フレイル予防（<https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>）

食事や運動、社会参加に関連する11の質問項目から**フレイルのセルフチェック**が出来ます。
 ※ Q4、Q8、Q11 は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、注意してください

Q1	栄養 (歯・口腔)	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
Q2		野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
Q3		「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか	はい	いいえ
Q4		お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
Q5	運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
Q6		日常生活において歩行または同等の身体運動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
Q7		ほぼ同じ年齢と比較して歩く速度が早いと思いますか	はい	いいえ
Q8	社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
Q9		1日1回以上は、誰かと食事をしますか	はい	いいえ
Q10		自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
Q11		何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※右欄（赤字）に3～4個チェックがあるとプレ・フレイル、5個以上ならフレイルの可能性あります。

<フレイル予防のために～オーラルフレイル～>

オーラルは“口腔の”という意味です。「食べる・話す・呼吸する」など、口腔機能が低下すると、栄養が十分に取れなかったり、人と会う機会が減少したりと、身体活動が低下してしまいます。お口の健康を保つことは、精神的な部分も含めた全身の健康を保つことにもつながります。以下は手軽にできるオーラルフレイルの予防法です。

◇唾液腺マッサージ

唾液の分泌量が減ると、食べ物が喉を通りにくくむせやすくなります。食事前に唾液腺をやさしくマッサージすることで、唾液の分泌を促します。また、マッサージによって筋肉の緊張もほぐれて口が開きやすくなるため、食事がしやすくなります。

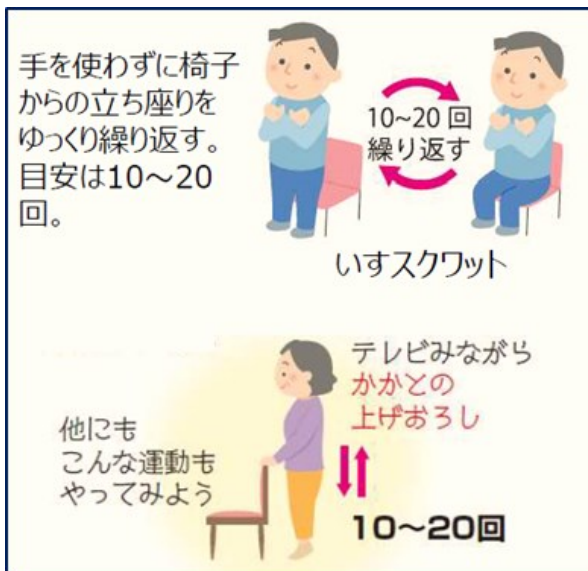
◇パタカラ体操

「パタカラ体操」は、「パ・タ・カ・ラ」の4文字を大きくはっきり発声することで、口の周りの筋肉や舌の動きの衰えを予防します。「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」をそれぞれ3回繰り返して発声します。大きな声で滑舌良くはっきりと、慣れてきたらできるだけ速く発声します。



<フレイル予防のために～運動・身体活動～>

- ・通常、室内で運動している人は、自宅でするものもいつもどおり実践しましょう。
- ・階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的です。家事などもあわせて、家の中でも1日2,000～3,000歩を確保しましょう。
- ・散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ・ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム作成

<期間限定：「たちかわ健康体操」動画配信しています>



スローテンポの音楽に合わせて上半身、下半身、お口をゆっくり動かす体操です。身体の体操が13種類、お口の体操が6種類です。立ってでも座ってでもできます。動画を見ながら身体と口を動かし、気持ちをリフレッシュさせましょう。

ちょっと紹介【伸脚】

- ①左足を前に出し、つま先を上げて、4つ数えながら手を足首まで沿わせる
 - ②4つ数えながら戻す
- *足をかえて左右2回ずつ繰り返す

[https:// www.city.tachikawa.lg.jp/koreifukushi/kenkoutaisou.html](https://www.city.tachikawa.lg.jp/koreifukushi/kenkoutaisou.html)



地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。砂川町・柏町・幸町・泉町の担当が「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」です。



発行・連絡先

◎立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(田口)

電話 042-534-9616

FAX 042-534-9617

E-mail dai5chiku@sweet.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。



◎立川市北部中さいわい

地域包括支援センター

立川市幸町4-14-1

(至誠キートスホーム内)

電話 042-538-2339

FAX 042-538-1302

E-mail s-houkatu@shisei.or.jp