

令和6年度

# 元気一番!! 介護予防

～「長いまいき生活」を実現させよう!～

誰もが「長生きしたい」「いきいきと生活したい」と願うもの。  
府中市では、いきいきとした生活を「あきらめない!」ために、  
元の生活を取り戻すことを支援します。

## いきいき プラザ

府中市の介護予防拠点施設として高齢期に役立つ講座や教室などを行っています。  
内容に応じて専門職が皆様の健康づくりのお手伝いをしています。



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばピー

## 社会福祉 協議会

地域住民が主体となり、より身近な生活圏域で住民や地域のさまざまな団体が地域の生活課題に気づき、共有し、共に解決していくしくみ「わがまち支えあい協議会」を推進しています。

## 地域包括支援 センター

地域で暮らす高齢者の皆様を介護・福祉・健康・医療などの面から総合的に支援します。生活の中で困っていることや心配なことについて様々な制度や社会資源を利用し総合的な支援を行います。



◎ほっとするね 緑の府中

府中市

# 「長いいきいき生活」を実現するためにご活用ください

## 短期集中予防サービス事業

週1回2時間程度で、リハビリテーション専門職等の指導や面談を通じて、自身の心身の状態を保つ方法（セルフマネジメント）を身につけ、元気になって住み慣れた地域で自分らしい元の生活を取り戻すためのサービスです。

※プログラムの利用には条件があります。詳しくは、地域包括支援センターへご相談ください。

場所	文化センターやいきいきプラザなど
利用料	無料
備考	3ヶ月間で全12回



## 介護予防講座

介護予防に関する様々な知識などを学ぶための講座を開催しています(一部オンラインでも行っています)。



場所	いきいきプラザ、文化センターや地域の公会堂など
利用料	無料(調理講座など実費をいただく場合がございます)

## フレイル予防講習会

フレイルとは、加齢にともない心身の活力が低下している状態を言います。

フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学ぶことができる全6回の講習会です。

申込み制で参加は年度1回です。



場所	文化センターや地域の公会堂など
利用料	500円
備考	全6回

## 地域交流ひろば

「運動習慣の継続の場」として、また、「お仲間同士で好きな活動をするきっかけの場」として、「元気アップ体操」や「元気一番!!ふちゅう体操」を音源に合わせて集まった皆様で気軽に行います。

何度でも参加できます。



場所	文化センターや地域の公会堂など
利用料	無料

## 講師派遣

地域で活動するグループに講師を派遣し、転倒予防、認知機能低下予防、栄養・口腔ケア、リズム体操等の介護予防に関する情報を提供します。



利用料	無料(会場はグループで用意)
備考	利用回数には制限があります

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問合せください

## できるをつなぐプロジェクト

市で独自に開発したスマホアプリ「つむぐ」を使用して、趣味や興味の合う高齢者同士が集まり月に1回程度活動するプロジェクトです。あなたも仲間になりませんか？



つむぐ

※利用料無料（通信費は自己負担）



アプリ利用者  
インタビュー



アプリダウンロード  
(iPhone)



アプリダウンロード  
(Android)

## スマホアプリ「みんなチャレ」講座

会えなくてもスマホを使って仲間と一緒にフレイル予防！チームで目標を立て、励まし合いながら生活習慣の改善を継続するアプリの体験をしてみませんか？



利用料	無料（通信費は自己負担）
備考	全2回。ご自分のスマホを持っており、LINEアプリを使用したことがある方が対象。講座に参加しなくても右記二次元コードから無料でアプリをご利用いただけます。



## 地域の元気を支える

### 元気一番!!ひろめ隊

介護予防のサポーターとして介護予防をささえ、ひろめるボランティアです。市内での介護予防事業のサポートやイベントで「元気一番!!ふちゅう体操」等をひろめる活動を行います。



ひろめ隊連絡会にて

## 地域で活動する

### 自主グループ活動

自分たちのグループをつくり、元気な活動を継続します。詳しく知りたい方は「府中市医療・介護・地域資源情報検索サイト ふちゅナビ」をご活用ください。



## 元気度を知る

### 体力測定会

市内各地で筋力・柔軟性・バランス力等の体力測定を実施しています。



握力測定の様子

## 健康アップ月間

11月は介護予防を知ろう！やろう！つながろう！をテーマに、介護予防イベントや講座を開催しています。



長いいきき★フェスタの様子

## 府中市オリジナル体操

市民の皆様が楽しんで体操を続けていただき、いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らしていただくことを目的に制作された「元気一番!!ふちゅう体操」や「元気アップ体操」を各種イベントや介護予防教室等で実施しています。

元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばピー



元気一番!!  
ふちゅう体操



元気アップ  
体操

## 介護予防相談

「もの忘れが多くなった…」 「最近、何をするのもおっくうになってきた」 「つまずきやすくなってきた…」等、介護予防に関する相談を無料で受け付けています。どなたでもお気軽にご相談ください。



相談窓口

いきいきプラザ 地域包括支援センター

## 社会参加の相談

サロン活動、ちょっとした生活のお手伝い、子どもの見守り等ボランティアから社会参加してみませんか？「自分の元気を地域の元気に!!」お気軽にご相談ください。私達生活支援コーディネーターがお手伝いします。



府中市社会福祉協議会  
ホームページは  
こちらから

相談窓口

府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係（電話 042-334-3040）



## 介護予防教室

利用期間	全4～12回(1～3か月)	利用料	1,000円～3,000円
------	---------------	-----	---------------

・申込み方法は広報ふちゅうをご覧ください。

### イスで筋トレ&ストレッチ教室(3か月) マットで筋トレ&ストレッチ(3か月)

フレイルについて学び、認知機能低下、転倒、膝痛腰痛を予防するための筋力トレーニングとストレッチを行います。



### さんぽクラブ(3か月)

日常動作、認知機能低下予防に活かせる歩き方を知って、実際に散歩に出かけます。

### マシントレーニング教室(3か月)

2種類のマシン(筋トレ、ストレッチ)を使って筋肉の柔軟性と筋力アップの運動を行います。



### わくわく教室(3か月)

軽運動(体操、ボール、散歩…)、ゲーム等、いろいろな種目が楽しめる外出の機会が減っている方が体を動かせる教室です。



### 筋トレマシン教室(1か月)

筋トレマシンを使って筋肉向上とマシン操作について学びます。

### 65歳限定フルコース教室(1か月)

介護予防を総合的に学ぶ教室です。

### ストレッチマシン教室(1か月)

ストレッチマシンを使って筋肉の柔軟性向上とマシン操作について学びます。

### 70歳までのフルコース教室(3か月)

自身の健康づくりと、地域や介護予防の担い手、仲間づくりを目的とし、フレイル予防を学びます。



### 栄養・口腔・マシン教室(3か月)

体づくりに必要な栄養、口腔プログラムとマシン(筋トレ・ストレッチ)を学びます。

マシンを使用した教室に参加した方は修了後にマシン継続トレーニング(フリートレーニング)にご参加いただけます

### 80歳からのフルコース教室(3か月)

いつまでも自立した生活が送れるよう高齢期に必要なフレイル予防を学びます。

### 食べるカムくらぶ・男性のための食べるカムくらぶ(3か月)

いつまでもおいしく楽しく食べることを支援する栄養改善・口腔機能向上プログラムで、調理や歯科実習を行います。

### スマホ活用教室(1か月)

スマホの使い方を学び、スマホを活用して介護予防を学びます。



### メンズごはん教室(3か月)

普段、料理をする機会の少ない男性を対象に料理に関する知識を深め、バランス良く食事をとることを目指します。

### けんこう 健口お届け便(3か月)

口腔ケアについて、自宅で好きな時間に自分のペースで学びます。



健口お届け便(中間スクリーニング)にて

### 脳活性化クラブ(3か月)

「スクエアステップ」などで頭と体を同時に動かし、多岐にわたった内容で楽しく脳力アップを目指します。



### 在宅型介護予防総合教室(3か月)

介護予防を総合的に学ぶことのできるテキストと、運動・栄養・口腔DVDを活用して自宅で学びます。

## 外部講師による介護予防教室

利用期間	全8～12回(2～3か月)	利用料	1,000円～3,000円
------	---------------	-----	---------------

・申込み方法は広報ふちゅうをご覧ください。

### みんなで楽しくカーレット教室(3か月)

卓上のカーリング。カーリングに似たゲーム性によって、楽しみながら認知機能低下を予防し外出の機会を増やします。



### アートで脳を活性化教室(2か月)

作品づくりをすることで、五感をフルに刺激し、脳を活性化させ認知機能低下を予防する教室です。



### 初めての絵手紙教室(3か月)

絵手紙を描くこと楽しみながら、集中力のアップを図り、脳の活性化を促します。

### 絵本読み聞かせ教室(2か月)

読み聞かせを学び実践することで認知機能低下を予防します。教室修了後には絵本の読み聞かせ活動を仲間と継続します。

## 毎日体操

無料

誰もが気軽にできる体操の映像を見ながら、実施しています。



## 運動普及員による体操

無料

運動を普及しているボランティアのリードにより、体操を実施しています。



## いきぷらカフェ

無料

おしゃべりをしながら、折り紙などの小物づくりや歌をうたうなど皆様に楽しい時間を過ごします。



## 近所で気軽に♪ふちゅう体操

無料

毎週土曜日に職員が体操の動きのポイントを解説し、筋力トレーニングとストレッチを行います。同時にオンラインでライブ配信もします。



## 自宅で知る・学ぶ

### いきいきプラザ公式YouTube

府中市いきいきプラザと検索または、二次元コードを読み取ると、運動をはじめ様々な動画が見られます。



### いきいきプラザ公式LINE

@605dapuuと検索または、二次元コードを読み取って友達登録すると定期的にメッセージが届き、動画等が見られます。



# 介護予防・社会参加に関するお問合せ先

●府中市福祉保健部高齢者支援課 …………… 042-335-4117

●いきいきプラザ(介護予防推進センター) … 042-330-2010

●府中市社会福祉協議会(まちづくり推進係)※1 …… 042-334-3040

●府中市地域包括支援センター※1※2

※令和6年10月より地域包括センターの担当地区が変更になりますが、  
介護予防事業は引き続きどちらの会場でもご参加いただけます。

名称	担当地区		電話番号
泉苑	変更前	北山町／東芝町／西原町／日鋼町／美好町(1・2丁目)／武蔵台	042-366-0171
	10月～	北山町／西原町／武蔵台	
よつや苑	変更前	住吉町／分梅町／美好町(3丁目)／四谷	042-334-8141
	10月～	四谷	
にしふ	変更前	西府町／日新町／本宿町	042-360-1380
	10月～	東芝町／西府町／日新町／本宿町	
みなみ町	変更前	南町	042-336-1250
	10月～	住吉町／分梅町(2～5丁目)／南町	
あさひ苑	変更前	朝日町／白糸台(1～3丁目)／多磨町／紅葉丘／若松町(1丁目)	042-369-0080
	10月～	朝日町／多磨町／紅葉丘／若松町(3～5丁目)	
おしたて (旧しみずがおか)	変更前	押立町／清水が丘／白糸台(4～6丁目)／八幡町	042-363-1661
	10月～	押立町／車返団地	
これまさ	変更前	小柳町／是政	042-314-0451
	10月～	小柳町(2・4～6丁目)／是政／清水が丘(1・2丁目)	
緑苑	変更前	浅間町／緑町／若松町(2～5丁目)	042-367-6215
	10月～	小柳町(1・3丁目)／清水が丘(3丁目)／白糸台(車返団地を除く)／若松町(1・2丁目)	
安立園	変更前	寿町／幸町／天神町／晴見町／府中町	042-367-0550
	10月～	寿町／幸町／天神町(1・2丁目)／八幡町／晴見町(1・2丁目)／日吉町／府中町／緑町／宮西町(1丁目)／宮町	
かたまち	変更前	片町／日吉町／本町／宮西町／宮町／矢崎町	042-336-5831
	10月～	片町／日鋼町／分梅町(1丁目)／本町／宮西町(2～5丁目)／美好町／矢崎町	
しんまち	変更前	栄町／新町	042-340-5060
	10月～	栄町／新町／浅間町／天神町(3・4丁目)／晴見町(3・4丁目)	

※1 生活支援コーディネーターがいます  
高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていけるよう住民同士の支えあいの取り組みや、生きがいがづくり、自分らしく活躍できるための場づくりを進めています。

※2 介護予防コーディネーターがいます  
地域の介護予防活動の調整役。介護予防のネットワークづくりや介護予防講座、相談、自主グループの支援などを行っています。



# 心と体の健康チェック

記入日

年 月 日

質問項目		回答欄 ( )内は点数			
生活機能	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい(0点) いいえ(1点)	/ 20	
	2	日用品の買い物をしていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	4	友人の家を訪ねていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい(0点) いいえ(1点)		
	運動	6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	はい(0点) いいえ(1点)	/ 5
		7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい(0点) いいえ(1点)	
		8	15分位続けて歩いていますか	はい(0点) いいえ(1点)	
		9	この1年間に転んだことがありますか	はい(1点) いいえ(0点)	
		10	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点) いいえ(0点)	
	栄養	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい(1点) いいえ(0点)	/ 2
		12	体重( )kg ÷ 身長( )m ÷ 身長( )m が18.5未満で「はい」 ※BMI (体格指数)	はい(1点) いいえ(0点)	
	口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい(1点) いいえ(0点)	/ 3
		14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい(1点) いいえ(0点)	
		15	口の渇きが気になりますか	はい(1点) いいえ(0点)	
	閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい(0点) いいえ(1点)	/ 2
		17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい(1点) いいえ(0点)	
	認知症	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい(1点) いいえ(0点)	/ 3
		19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい(0点) いいえ(1点)	
		20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい(1点) いいえ(0点)	
うつ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい(1点) いいえ(0点)	/ 5	
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい(1点) いいえ(0点)		
	23	(ここ2週間) 以前は楽にやれていたことが今ではおっくうに感じられる	はい(1点) いいえ(0点)		
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい(1点) いいえ(0点)		
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい(1点) いいえ(0点)		

評価	あなたの点数 ( 欄の合計点)	介護予防が必要となる目安
生活機能	/ 20	1-20の合計が <b>10点</b> 以上の方は、 <b>全般的な生活機能の低下</b> に注意が必要です。
運動	/ 5	6-10の合計が <b>3点</b> 以上の方は、 <b>運動機能の低下</b> に注意が必要です。
栄養	/ 2	11・12の合計が <b>2点</b> 以上の方は、 <b>低栄養状態</b> に注意が必要です。
口腔	/ 3	13-15の合計が <b>2点</b> 以上の方は、 <b>口腔機能の低下</b> に注意が必要です。
閉じこもり	/ 2	16に <b>該当する</b> 方は、 <b>閉じこもり</b> に注意が必要です。
認知症	/ 3	18-20の合計が <b>1点</b> 以上の方は、 <b>認知機能の低下</b> に注意が必要です。
うつ	/ 5	21-25の合計が <b>2点</b> 以上の方は、 <b>うつ</b> に注意が必要です。

- 目安に該当しなかった方  心身共に元気に生活されています。病気の予防とともに、現在行っている活動を継続することを心がけ、これからも意欲的な生活を送りましょう。
- 目安に該当した方  心身機能の低下のサインが見られます。元気なうちから介護予防を心がけ、いきいきとした暮らしを続けましょう。