

## まだまだ現役! あなたの力が、地域の活力に!

「社会参加」や「役割を持つこと」は、生きがいとなり、介護予防へ繋がります。  
江戸川区には、ボランティアや、趣味活動のグループなど、活躍できる場が幅広くあります。  
「やってみてもいいかも」と思ったら、まずはどれか一つ、活動してみませんか?

### 介護の施設や事業所でのボランティア「熟年介護サポーター」

#### 熟年介護サポーターとは

特別養護老人ホームやグループホームのような、  
介護の施設・事業所や、なごみの家等で、お手伝いしていただく方々です。

#### どんなことをやるの?

- 食事の配膳・下膳の手伝い(食事介助を除く)
- フロアの床掃除、シーツ交換、洗濯物整理
- 手芸、音楽、書道などに取り組む、利用者の援助
- 利用者の話し相手
- 見守り支援活動(なごみの家)

※一例です



#### 「熟年介護サポーター」になるには?

区内在住の65歳以上の方で、要介護認定を受けていない方が対象です。  
登録するには、区が主催する「熟年介護サポーター研修」を、受講していただきます。  
開催情報については、「広報えどがわ」に掲載いたします。



問い合わせ先 福祉部介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

### 生きがい・健康・仲間づくりに! 「くすのきクラブ」

#### くすのきクラブとは

江戸川区在住の60歳以上の熟年者が、健康づくりや仲間づくりを目的に、  
集まった団体です。現在200クラブ16,000人以上の方が活動しています。  
さわやか体育祭、リズム運動大会、などのイベントにも、積極的に参加し、  
地域を越えた交流を図っています。  
あなたも加入して、充実したシニアライフを過ごしませんか?



問い合わせ先 福祉部福祉推進課生きがい係 ☎5662-0039

## 熟年相談室(地域包括支援センター)

熟年相談室は、熟年者の暮らしを地域で支えていくための総合相談窓口です。

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの専門職が、  
熟年者の方やご家族の方からの介護や認知症などあらゆる相談を受け支援を行います。  
また、各熟年相談室には認知症地域支援推進員を配置しております。

月曜日～土曜日(定休日:日曜日、祝日、年末年始) 午前9時～午後6時

名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
中央 熟年相談室 江戸川区医師会	中央4丁目24番14号	5607-5591	臨海町(分室) 熟年相談室 みどりの郷福楽園(分室)	臨海町1丁目4番4号	5659-4122
一之江 熟年相談室 清心苑	一之江4丁目6番21号	5879-5613	東小岩 熟年相談室 泰山	東小岩6丁目8番16号	5889-1165
西一之江(分室) 熟年相談室 清心苑	西一之江4丁目9番24号	3655-6117	北小岩(分室) 熟年相談室 泰山	北小岩5丁目34番10号	5622-1165
松江 熟年相談室 清心苑	松江2丁目17番12号	5879-2185	南小岩 熟年相談室 小岩ホーム	南小岩6丁目28番12号	5694-0111
本一色 熟年相談室 アゼリー江戸川	本一色2丁目13番25号	5607-7600	南小岩(分室) 熟年相談室 小岩ホーム	南小岩5丁目11番10号	5694-0101
大杉(分室) 熟年相談室 アゼリー江戸川	大杉2丁目10番16号 (アゼリーアネックス内)	5607-6569	北小岩 熟年相談室 江戸川光苑	北小岩5丁目7番2号	5612-7193
平井 熟年相談室 ウエル江戸川	平井7丁目13番32号	3618-0324	西小岩(分室) 熟年相談室 江戸川光苑	西小岩3丁目21番24号	6657-9186
平井小松川 熟年相談室 第二ウエル江戸川	平井1丁目4番15号	5858-2352	瑞江 熟年相談室 瑞江ホーム	瑞江1丁目3番12号	3679-4102
西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江	西瑞江5丁目1番地6	5667-7676	東瑞江(分室) 熟年相談室 瑞江ホーム	東瑞江1丁目18番5号	3678-3765
北葛西 熟年相談室 暖心苑	北葛西4丁目3番16号	3877-0181	江戸川 熟年相談室 江東園	江戸川1丁目46番地	3677-4631
船堀 熟年相談室 暖心苑	船堀2丁目15番17号	5878-1521	鹿骨 熟年相談室 きく	鹿骨3丁目16番6号	3677-3141
西葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	西葛西8丁目1番1号	3675-1236	西篠崎(分室) 熟年相談室 きく	西篠崎1丁目6番7号	5666-8477
東葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	東葛西7丁目12番6号	3877-8690	篠崎 熟年相談室 きく	上篠崎4丁目19番18号	5664-3080
南葛西 熟年相談室 みどりの郷福楽園	南葛西4丁目21番3号	5659-5353			

## 健康サポートセンター

健康サポートセンターは、皆さんの健康づくりのお手伝いをします!

口腔・栄養・運動など様々な相談に応じています。

詳しくは下記までお問い合わせください。

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 土・日曜、祝日、年末年始を除く

名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
中央健康 サポートセンター	中央4丁目24番19号	5661-2467	葛西健康 サポートセンター	中葛西3丁目10番1号	3688-0154
小岩健康 サポートセンター	東小岩3丁目23番3号	3658-3171	鹿骨健康 サポートセンター	鹿骨1丁目55番10号	3678-8711
東部健康 サポートセンター	瑞江2丁目5番7号 (東部フレンドホール3階)	3678-6441	小松川健康 サポートセンター	小松川3丁目6番1号	3683-5531
清新町健康 サポートセンター	清新町1丁目3番11号	3878-1221	なぎさ健康 サポートセンター	南葛西7丁目1番27号	5675-2515

発行元: 江戸川区福祉部介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

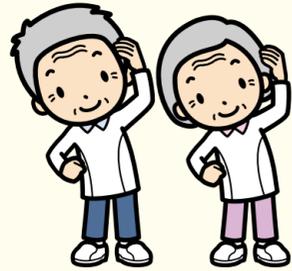


元気なうちに、介護予防を始めましょう!

## なぜ、介護予防が必要なの？

高齢期になると、自宅で転倒しそのまま寝たきりになってしまうなど、ささいなことがきっかけで、介護が必要な状態になります。元気なうちから介護予防をすることが、自分らしく暮らしていくことにつながります。

### 介護予防に取り組むと…



### 心も体も元気になる！



### 住み慣れた地域で、いつまでも暮らせる！



## こんな“こと”、日常でありますか



- ✓ 横断歩道で、青信号の間に渡りきれなくなってきた
- ✓ 15分くらい、続けて歩くことがなくなった

3 ページへ



- ✓ 口の渇きが気になる
- ✓ 半年前に比べて、固い物が食べにくくなった

4 ページへ



- ✓ 退職後、ボランティアや町会など、地域の活動に参加していない
- ✓ 週1回以上、外出することがない

5 ページへ

## 毎日、プラス10分の“運動”をしてみませんか？

普段から、体を元気に動かすことで、介護が必要な状態になるリスクを下げる事が出来ます。まずは、以下のおすすめ運動から、取り組んでみませんか？

### 太もも(前面)の筋トレ

ゆっくりとひざを伸ばして、足を上げ、5秒程度保ち、ゆっくりおろす。



### 開眼片足立ち(1回1分)

床につかない程度に片足を左右1分ずつ上げる。

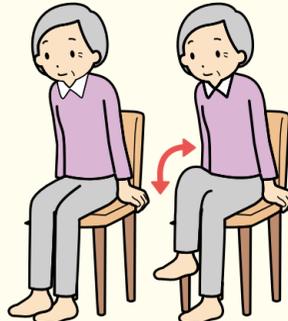
※必ずつかまる物がある場所で行う。転倒しないように注意する。



### 腹筋の筋トレ

ゆっくりと太ももを上げ、5秒程度保ち、ゆっくりおろす。

※からだは背もたれによりかかっても良い。



### スクワット (深呼吸をするペースで5~6回)

足を肩幅くらいに開き、つま先は30度くらい外向きに立つ。ひざを曲げながら、後ろの椅子に腰かけるように、ゆっくり腰を下し、立ち上がる。

※ひざがつま先より前に出ないようにする。ひざは90度以上曲げない。



## 毎年8月~10月は必ず健診を受けに行こう！

健康的な毎日を送るために、**無料(9,000円相当)**の健診をご利用ください。

※検査項目以外の検査や、精密検査等を行った場合の費用は、自己負担となります。  
※施設入所中の方等は対象外となる場合があります。

	国保健診	長寿健診
対象	65歳~74歳の 江戸川区国民健康保険加入者	75歳以上の区民 (65歳以上の後期高齢者医療制度加入者も含む)
期間	毎年8月~10月までの3か月間	
会場	区内指定医療機関(7月末に送付した受診券に「健診会場一覧」が同封されています)	

問い合わせ先 健康部医療保険課保健事業係 ☎5662-0623

## 歯だけじゃない! 口のお手入れ

年齢とともに老化をしていくのは、歯だけではなく、口腔の機能も同じです。口腔の状態は、全身の機能にも関係します。健口体操に取り組んでみませんか？

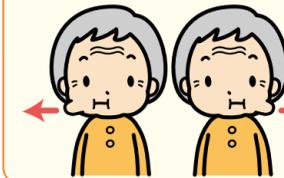
### ベロ体操



5回  
舌を大きく前に出す



左回り5回  
右回り5回  
唇を閉じて舌で歯ぐきをグルッとめる



左右5ずつ  
舌で左右の頬を強くおす

### だ液腺マッサージ



じかせん  
耳下腺  
10回  
耳の前あたりを後ろから前へ軽くマッサージ



がっかせん  
顎下腺  
5か所で10回  
アゴの骨のすぐ内側を親指で軽く押す



ぜっかせん  
舌下腺  
10回  
アゴの先端の内側を親指で軽く押す

## 歯が痛いときだけ、歯医者さんに行かないで!

治療以外にも、こんなことが出来るんです!

- ✓ 定期健診
- ✓ 入れ歯の点検
- ✓ 自分では磨きにくい部分の清掃
- ✓ 飲み込みにくい・むせやすいなど、お口の機能の相談
- ✓ 自分に合った、歯みがきの方法の相談



かかりつけの歯医者さんをつくりましょう

江戸川区  
8020応援キャラクター  
「リッパー」

## 口の健康診断を受けませんか? 「江戸川歯つらつチェック」

健康診断は、体だけじゃない!

江戸川区では、口の健康診断を受けることができます。内容は、歯の状態や噛む力、飲み込む力、口腔の乾燥や衛生状態などの検査です。今の自分の状態を調べてみましょう!

対象者 65歳以上の区民 ※成人歯科健診の対象者は除く

受診先 区内の指定歯科医療機関

問い合わせ先 福祉部介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032



無料