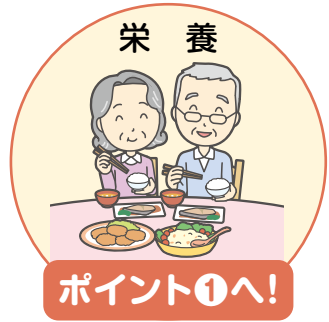


予防のための4つのポイント



栄養
バランスの良い食事を
とりましょう

高齢者の食事は、成人期の生活習慣病（メタボ）予防とは異なり、低栄養（栄養不足）にならないようにすることが大切です。



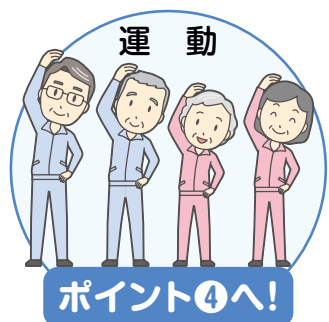
けんこう
お口の健康
健口体操で、お口の
健康を維持しましょう

かむ・飲み込むなどの口腔機能を健康に維持することが栄養状態や全身の健康にもつながります。



社会参加
ボランティアなどで
地域とつながりましょう

社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られています。



運動
毎日、今より10分多く
からだを動かしましょう

いつまでも元気なからだを維持するには、筋肉や関節、骨などの運動器が大切です。

■ 熟年相談室 ご利用時間／午前9時～午後6時（月曜日～土曜日）
【定休日：日曜日・祝休日・年末年始】

中央 熟年相談室 江戸川区医師会	03(5607)5591
一之江 熟年相談室 清心苑	03(5879)5613
西一之江(分室) 熟年相談室 清心苑	03(3655)6117
松江 熟年相談室 清心苑	03(5879)2185
本一色 熟年相談室 アゼリー江戸川	03(5607)7600
大杉(分室) 熟年相談室 アゼリー江戸川	03(5607)6569
平井小松川 熟年相談室	03(5627)1190
平井 熟年相談室 ウエル江戸川	03(3618)0324
西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江	03(5667)7676
北葛西 熟年相談室 暖心苑	03(3877)0181
船堀 熟年相談室	03(5878)1521
西葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	03(3675)1236
東葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	03(3877)8690
南葛西 熟年相談室 みどりの郷福楽園	03(5659)5353
臨海町(分室) 熟年相談室 みどりの郷福楽園	03(5659)4122
東小岩 熟年相談室 泰山	03(5889)1165
北小岩(分室) 熟年相談室 泰山	03(5622)1165
南小岩 熟年相談室 小岩ホーム	03(5694)0111
南小岩(分室) 熟年相談室 小岩ホーム	03(5694)0101
北小岩 熟年相談室 江戸川光照苑	03(5612)7193
西小岩(分室) 熟年相談室 江戸川光照苑	03(6657)9186
瑞江 熟年相談室 瑞江ホーム	03(3679)4102
東瑞江(分室) 熟年相談室 瑞江ホーム	03(3678)3765
江戸川 熟年相談室 江東園	03(3677)4631
西篠崎 熟年相談室 きく	03(5666)8477
鹿骨(分室) 熟年相談室 きく	03(3677)3141
篠崎 熟年相談室 きく	03(5664)3080

令和8年3月発行
江戸川区福祉部介護保険課事業者調整係 電話 03(5662)0032



元気な今こそ始めどき



介護予防



今から始めよう介護予防！

介護予防とは、介護が必要な状態になることを、できる限り予防すること。日常生活の活動を高め、社会への参加を促し、それによって一人ひとりが、生きがいや自己実現のための取り組みをすることです。

このままでは介護が必要になってしまうかも？

5つの
前兆

- 力が弱くなった
- 歩く速さが遅くなった
- 体重が減った
- 活発さがなくなった
- 疲労感がある

これらは、それぞれに
影響しあい、
放っておくと介護の
必要な状態になるリスクを
高めます！



ポイント① 栄 養

BMI (Body Mass Index)

体重と身長から算出する肥満度を表す体格指数です。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

判 定	や せ	普 通	肥 満
B M I	21.5 未満	21.5 ～ 24.9	25.0 以上

食事選択のポイント

■エネルギーを十分に!

主食（ごはん、パン、うどんなど）を食べましょう。油脂も大切なエネルギー源です。

■たんぱく質をしっかり!

魚・肉・卵・乳製品・豆製品などを食べましょう。

栄養かぞえ歌

一日の中で食べ足りない、
ということがないように、
今日から栄養かぞえ歌で
食べた食品を確認しましょう!

どんべさんの赤ちゃん♪
夕焼け小焼け♪
どんぐりころころ♪など
色々なメロディーで
歌えます

うおいち	にくいち	たまごいち	ぎゅうにゅうひとつに	まめひとつ
				
主菜			主菜	
やさいは4さらに	ごはんたべ～	おやつはくだもの	かぞえうた～	
				
副菜	主食	食事のポイント		
●魚:肉は1:1で ●油料理も1日に1～2品を! ●毎食、主食+主菜+副菜をそろえて ●水分補給を忘れずに				

東京都健康長寿医療センター研究所クック10を一部改編

ポイント② お口の健康

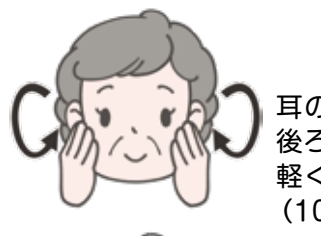
けんこう 健口体操

【ベロ体操】



舌を大きく前に出す (5回)

【だ液腺マッサージ】



耳の前あたりを
後ろから前へ
軽くマッサージ
(10回)



唇を閉じて舌で歯ぐきをぐるっと
舐める (右回り・左回り各5回)



アゴの骨のすぐ
内側を親指で
軽く押す
(5か所10回)



舌で左右の頬を強く押す
(左右5回ずつ)



アゴの尖端の内側を
親指で軽く押す
(10回)

他の体操
はこちら



はっらっ 江戸川歯つらつチェック

舌の動きや飲み込む力などをみる、
お口の健康診断を実施しています。

【対 象 者】65歳以上の区民

【受診期間】令和8年4月から令和9年3月まで

【受診方法】区内の指定歯科医療機関へ直接予約

※受診の際には、保険証等が必要です

指定歯科医療
機関一覧 ▶



ポイント③ 社会参加

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、なごみの家、熟年相談室でのボランティアです。

Q

どんなことをやりますか?

A

- 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補助
 - 利用者の話し相手
- ※あくまでも一例です

Q

登録の要件はありますか?

A

登録の要件は以下の3点です

- 区民であること
- 65歳以上であること
- 要介護、要支援の認定を持っていないこと

Q

どうすれば登録できますか?

A

「熟年介護サポーター研修」の受講が必要です。
開催情報については、「広報えどがわ」にてお知らせいたします。

【熟年介護サポーターに関する問い合わせ先】
介護保険課事業者調整係 03 (5662) 0032



ポイント④ 運 動

元気なからだを維持するために
今より少しでも多くからだを動かしましょう

- ◎ 座りっぱなしの時間を減らしましょう
 - ◎ 外出する機会をつくりましょう
 - ◎ ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニング (筋トレ) など、いろいろな運動を行いましょう
- 特に、週2～3日の筋力トレーニングが大切です

えどがわ筋力アップトレーニング (えどトレ)

◎スクワット



足をひらいて立つ。
腰かけるようにゆっくり
腰をおろす。
そのまま静止する。
ゆっくり立ち上がる。

◎足振り出し運動

イスにつかまる。
片足で立つ。
上げた足をゆっくり
前後にふる。



区 HP えどトレ

詳しくは、左記の二次元コードから