

京都市地域介護予防推進センターのご紹介

京都市地域介護予防推進センター（推進センター）では、「フレイル対策」につながる様々な取組を行うことで、皆様が住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、支援しています！

フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組み、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事やお口のお手入れ、社会参加の3本柱が効果的と言われています。

まずは学び、身につけて、地域や暮らしの中で継続を！



体作りは食べ物から！
バランスの良い食事が
大切です！

栄養教室
(推進センター)



よく噛み、
おいしく食べるために、
お口の健康は
欠かせません！

お口の健康教室
(推進センター)

推進センターで
学び、身につけて

専門職が運動、栄養、
お口の健康に関する
教室などを開催
(3箇月を基本)
しています。

運 動

筋力の維持も、
健康長寿の
大事なポイントです！



運動教室
(推進センター)

フレイル対策の
3本柱

社会参加
(人とのつながり
・交流)

地域や暮らしの中で
続けて取り組む

フレイル対策では
主体的な取組が
重要となります。

ご自身やお友達と
楽しく続けてこそ、
効果が持続します！



グループ活動(通いの場)

運動は、一人よりも
グループで
取り組む方が効果的。

教室終了後は、グループ等
で活動できるよう、
支援しています！

推進センターの取組については、中面でも紹介しています。➡

京都市地域介護予防推進センターについて

京都市地域介護予防推進センター（推進センター）は、高齢者の皆様が、介護を必要とせずいつまでも元気に暮らせるよう、地域における介護予防の拠点として、京都市が、市内12箇所委託運営している機関です。

地域の身近な会場で専門のスタッフの指導による介護予防プログラムを提供するほか、介護予防に関する普及啓発や、地域の団体・グループ等の介護予防活動の支援などに取り組んでいます。

■推進センターの教室の取組

教室では3箇月間のコースを基本として、健康運動指導士や管理栄養士等の専門スタッフから、筋力をつける運動方法や、シニア期におすすめの食事のポイント、お口の健康を保つためのケアの方法などをお伝えしています。教室は一定期間で終了するものですが、お伝えした取組をご自宅や仲間で行っていただけるようにも、支援しています。

さらに、ご自身の目標づくりや運動効果の確認などに役立てていただけるよう、教室の開始や終了にあわせて、体力測定にも取り組んでいただいています。

地域の会場などでの運動の継続、地域活動への参加や趣味の取組など、いきいきとした暮らしを過ごすため、是非、推進センターの教室をご活用ください。

■教室を利用できる方

65歳以上の方

※運動制限を受けている場合や、プログラム等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります。

※感染症対策徹底のため、発熱や咳等の風邪症状がある方は参加できません。

※新型コロナウイルス対策のため、介護予防教室等を休止している場合があります。

■教室の参加料

参加料は無料ですが、一部教材費等の実費相当分の負担がある場合があります。

▼運動教室の様子

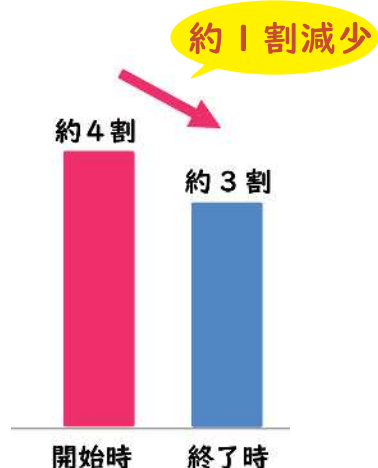


▼栄養教室の様子



運動教室利用の効果

【歩く速さがゆっくり※1な人の割合】



※1 フレイル状態の目安の一つとされる、信号が渡り切れないくらいの速さ（1m/秒未満）の方の割合です。

※2 令和2年度の運動教室参加者の体力測定の結果

■地域の活動支援の取組

「地域や仲間と体操に取り組みたい!」など、地域での健康づくり・介護予防活動にチャレンジしてみたい方への助言や指導なども出張で行っています。

最近、推進センターの教室で効果のある運動方法を覚えた方が、仲間とともにグループで活動されているケースも増えています。こうしたグループについても、活動が継続できるよう、推進センターのスタッフが定期的に訪問し、支援を続けています。グループでの活動を長年続けている方は、歩行年齢が13歳も若いという驚きの結果も!まさに、「継続は力なり」です。

こうしたグループでは、体操だけでなく、仲間同士でのお出かけや、絵や手芸などの作品発表会の開催などにも取り組まれ、楽しく活動を継続されています。また、地域によっては、公園での活動(公園体操)も盛んです。

■その他の取組

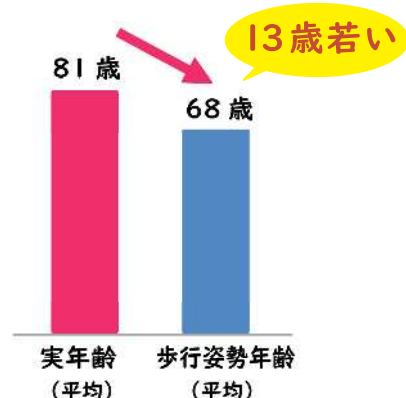
シニア期の健康づくりに興味を持っていただくためのイベント、体力測定会や講演会のほか、必要に応じて個別にお家を訪問し、フレイル対策に関する助言を行うなどの取組も行っています。

▼グループ活動の様子



グループ活動継続の効果

【実年齢と歩行姿勢年齢※1の比較】



※1 歩行姿勢年齢は、歩行速度や歩行時の腕の振りなどを総合的に評価する専用機器による測定値。

※2 自主グループ参加者に対する測定結果(令和2年度)

コラム1 思ったよりも影響が大きい!? 注意したい「骨折」のお話

■後期高齢者だけでも年間約1,800人

平成30年度の1年間、京都市で太ももの付け根を骨折した後期高齢者は1,772人に上りました。

■骨折がきっかけで、63%の方が新たに要介護に

平成28~30年度に京都市で、太ももの付け根を骨折した後期高齢者について分析したところ、骨折前に要介護認定を受けていない方でも、63%の方が骨折後半年以内に新たに要介護認定を受け、14%の方が半年以内に亡くなられていました。

■転倒防止のための運動や骨粗しょう症の治療を

高齢期の骨折は、その後の生活だけでなく、最悪の場合は命にまで影響を及ぼします。骨折のきっかけとなる転倒を防止するための運動や、転倒しにくいお家の環境づくり、筋肉をつけたり骨を丈夫にするバランスの取れた食事、必要な場合には骨粗しょう症(骨がもろくなる病気)の治療など、適切な対策で未然に防止することが大切です。

コラム2 フレイル対策の柱「社会参加」と「通いの場」のお話

■注目される「通いの場」

介護予防やフレイル対策において、「通いの場」の果たす役割が注目されています。「通いの場」とは、地域の高齢者の方が主体となって、運動や茶話会などの取組を定期的（週1回など）に実施されている場のことです。通いの場に参加している高齢者は、フレイルになりにくい等の介護予防効果の確認なども進んでいます。

■主体的な参加がより効果的

フレイル対策の柱の一つ「社会参加」では、普段から友人や地域とのつながりを持つことや、受け身ではなく、主体的に活動することなどが大切とされます。

通いの場が介護予防につながるのは、参加者に「世話役」「会場を予約する役」「盛り上げ役」などの役割が生まれることや、絵や手芸など、自分の作品を発表する場を持つことなど、受け身の参加ではなくて、主体的な参加が生まれやすいことも背景にあると考えられます。

■推進センターと社会参加

介護予防教室の参加後に、仲間とともにグループを作り、運動を継続いただくことは、様々な役割づくりや、楽しい活動づくりにもつながり、フレイル対策の面からも大切です。また、推進センターの公園体操のリーダーなど、ボランティアとして活躍することも、ご自身のフレイル対策に有効と考えられます。

▼左京区推進センターの公園体操の様子



左京区推進センターの公園体操ボランティアリーダーの皆さんは、京都市主催の「京都いきいきアワード2019」で大賞に、厚生労働省が実施する第9回「健康寿命をのばそう!アワード」（2020年）ではスポーツ庁長官優秀賞（団体部門）に輝きました。

教室などのご利用のお問い合わせは、お住まいの地域の推進センターに!

京都市地域介護予防推進センター名	電話番号
北区	494-0323
上京区	417-4707
左京区	762-5529
中京区	801-0389
東山区	551-2448
山科区	583-6205

京都市地域介護予防推進センター名	電話番号
下京区	361-1060
南区	693-6135
右京区	864-1084
西京区	392-7874
伏見	612-8156
深草・醍醐	641-2543