

# 2018 今年10周年 介護予防大作戦!

inとしま

健康チャレンジ  
対象

今年のテーマは **健康長寿は地域とつくる ～人生100年時代のフレイル予防～** (入場無料 事前申し込み不要)

フレイル予防の入り口は、社会とのつながりから!  
「健康でイキイキと暮らしたい」と思った方はぜひ参加して、自分に合った介護予防を見つけてみませんか?  
元氣なうちから介護予防に取り組むことが健康寿命を延ばします。

日時: 10月5日(金) 午前10時～午後3時(最終受付 午後2時30分)  
会場: としまセンタースクエア(豊島区役所1階)  
内容: 講演会 午前10時15分～11時15分「健康長寿は地域とつくる」  
講座 午後1時45分～2時15分「オーラルフレイルなんて怖くない」  
舞台発表(朗読、太極拳、紙芝居、ダンスなど)  
測定コーナー(血管年齢、骨密度など)  
展示・体験(脳イキイキ教室、輪投げ、折り紙、パソコンなど)

### 講演会講師

介護予防研究の第一人者である  
東京都健康長寿医療センター  
大淵 修一氏



主催: 豊島区

問 介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2434

### 昨年の様子



測定ブースでは、  
血管年齢測定、骨密度などが測定できます  
体験コーナーでは、輪投げ、脳イキイキ教室など  
たくさんのイベントを準備中です!

### ブースの様子



## としまる体操流行中!

としまる体操は、東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと制作された豊島区の介護予防体操です。

### としまる体操5つの特徴

- 教える人、教えられる人の関係ではなく、皆で一緒に実施できます。
- 姿勢を保つための筋肉(抗重力筋)を鍛えるスロートレーニングです。
- 3ヶ月続けると効果が出ます。
- 椅子とCDデッキがあれば、どこでもできます。
- 松、竹、梅の3レベルで10種類、全部の体操をやっても30分。



「としまる体操」を始めたい!  
というグループの方に  
スタートセットを無料配布中!!



- 人数分のパンフレット
- 人数分の介護予防手帳
- としまるCD

問 介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2434

## 「フレイル予防」の拠点 ～区内初の介護予防センター～

豊島区立高田介護予防センターは  
今年の4月に開館1周年を迎えました。



- 午前10時と午後3時には「としまる体操」
- 認知症予防のためのトレーニングマシン「コグニバイク」を設置
- 専門家による各種講座
- 脳トレやボッチャなど自主グループのイベントも多数あり

問 高田介護予防センター 高田3-38-7 ☎3590-8116  
月曜日～土曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時

## 介護予防リーダー1期生と2期生が活躍中 11月からリーダー3期生養成講座を開催予定!

介護予防リーダーは、東京都健康長寿医療センターの養成プログラムを修了し、地域で自主的に介護予防活動を行う住民のリーダーです。現在介護予防リーダー1期生と2期生が地域で活躍しています。体操や吹き矢、栄養・口腔サロンなど内容は様々ですが、健康寿命を延ばすために日々活動を行っています。

今年度新たに3期生を養成する講座を開催します。ともに地域で活躍するリーダーとして学んでみませんか?



「いきいきクラブIN豊島」  
のみなさん

問 介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2434