



平成28年3月発行

住み慣れた街でいつまでも

—フレイル予防で健康長寿—



東京都



公益社団法人
東京都医師会

フレイル予防で健康長寿



皆さん、フレイルという言葉をご存じですか？ 人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。

このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。健康状態を続けるためには、このフレイルを予防することが大事です。

この冊子は都民の皆さんが健康で長寿を目指すために多くの専門職の方々の取組を紹介しています。

都民の皆さんのお役に立ちますようにと願っています。

平成29年3月

東京都多職種連携連絡会代表
公益社団法人東京都医師会
会長 尾崎治夫

住み慣れた街で 健やかに暮らし続けるために

高齢化が急速に進行する中、東京でも、2030年には4人に1人が高齢者になると予測されており、高齢者のみの世帯の増加も見込まれています。高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる社会にするためには、適切な住まい・医療・介護・介護予防・生活支援を一体的に提供する「地域包括ケアシステム」を、地域全体で力を合わせて作り上げていくことが求められています。

このため、東京都は、平成26年度から、医療・介護に関係する団体による東京都多職種連携連絡会を開催し、相互の理解促進や連携の強化に向けて取り組んでいます。

この度、この連絡会において、在宅療養を進めるうえで取り組むべき活動として、「フレイル対策」をテーマに冊子を作成しました。

年を取るにつれて弱くなる心や体の働きは、日々の心掛けや活動によって保つことができます。

本冊子では、「フレイル」の概念を、生活習慣病予防から介護予防、在宅療養における取組に至るまで幅広く捉え、基礎知識や日常生活でのヒント、地域の団体が行っている取組等について紹介しています。ぜひ手に取って、身近な地域での取組を知っていただき、日々の生活に役立てていただければ幸いです。

平成29年3月

東京都福祉保健局長

梶原 洋

フレイルって何だろう？

最近、
ちょっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…



前よりも
疲れやすくなった気がする…



外出するのが
おっくうなときがある…

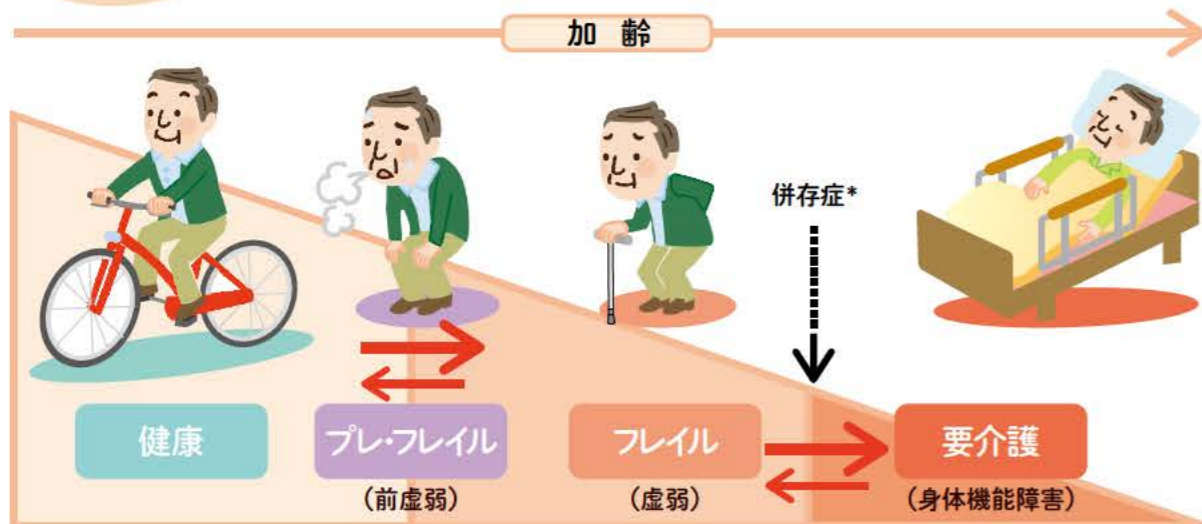


これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。このような虚弱の状態のことを『フレイル』といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。

フレイルの位置づけと流れ



都民の皆さん一人ひとりが主役となって、いつまでもいきいきと前向きに暮らし続けるために『フレイルの予防』（虚弱、老化の予防）について考えていただければと思っています。



- | | | | |
|---|---|--|---|
| 生活習慣病予防
● 歩く・動く
● バランスの良い食事
【注意】
高齢期における減量に潜むリスク | 介護予防 早期予防重視型
● 歩く・動く
● しっかり噛んでしっかり食べる
● 社会貢献・社会参加 (閉じこもらない) | 自立支援に向けたケア 多職種協働
● リハビリテーション
● しっかり口腔ケア
● しっかり栄養管理
● 少しでも外へ出る | 虚弱期のケアシステムの確立 医療・介護や住まいも含めたトータルなケアシステム
● 地域包括ケア・在宅療養の推進
● 医療介護連携の総合的な提供
● 生活の質(QOL*)を重視 |
|---|---|--|---|

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝夫：作図改編)

フレイルの3つの要素

健康と要介護の中間の時期

可逆性

多面性



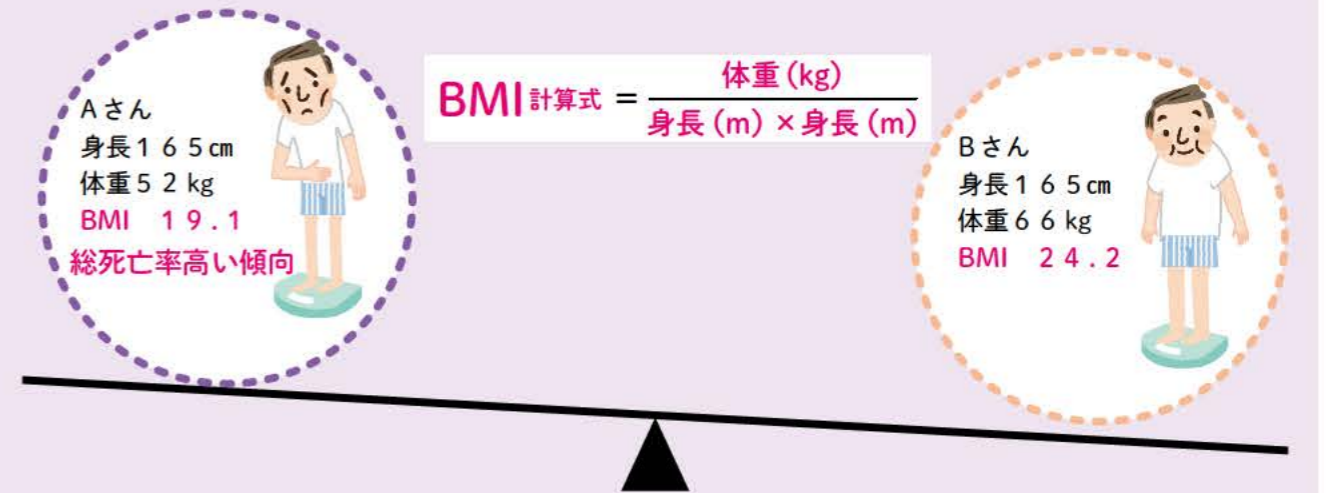
ポイント1 「メタボ対策」からフレイル予防へ

高齢期のBMI（体重と身長の関係から人の肥満度を示す自分の体格の指標）は、中年期以前とは異なり、少し高めの方が、栄養状態や総死亡率の統計からみてもちょうど良いことが分かってきました。「メタボ対策」から、しっかり食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」に考え直してみましょう。

(参考)目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準)2015年版



ポイント2 何もしないと筋肉は衰えます



フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。たんぱく質を含んだ食事をとり、定期的な運動によって筋力が衰える現象(サルコペニア*)の進行を遅らせることが大切です。



ポイント3 早めの気づきが重要!



心と体のちょっとした衰え(前虚弱:プレ・フレイル)にいち早く気付くことが大切です。そして、自分事として前向きに捉えて行動することがその後の効果も大きいと考えられています。気づきのヒントがオール東京チームから発信されています。

プレ・フレイル(前虚弱)

健康長寿に大切な3つの柱

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。



**バランスの良い食事
口腔機能の維持！**
毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

身体活動・運動など

しっかり、たっぷり歩く
筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げるができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

ドミノ倒しにならないように！



社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入口です

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

オール東京チームが支えます



この冊子では、「フレイル予防」として、健康なときからの予防、衰えを感じてきてからの回復に向けたリハビリテーションなどを紹介しています。また、要介護になって在宅*での療養が必要になったときでも、少しでも状態が改善できるような様々な対策事例も紹介しています。「フレイル」を虚弱の状態だけではなく、健康なときからフレイル予防、さらには要介護になってからの様々な段階として幅広く捉えています。

オール東京チームのメンバーが、フレイル対策にそれぞれの機能と役割に応じて多面的に関わることで、住み慣れた街で暮らしていくことを支えます。

もくじ

フレイル対策でいきいきと
主役は皆さん一人ひとりです

Introduction 3

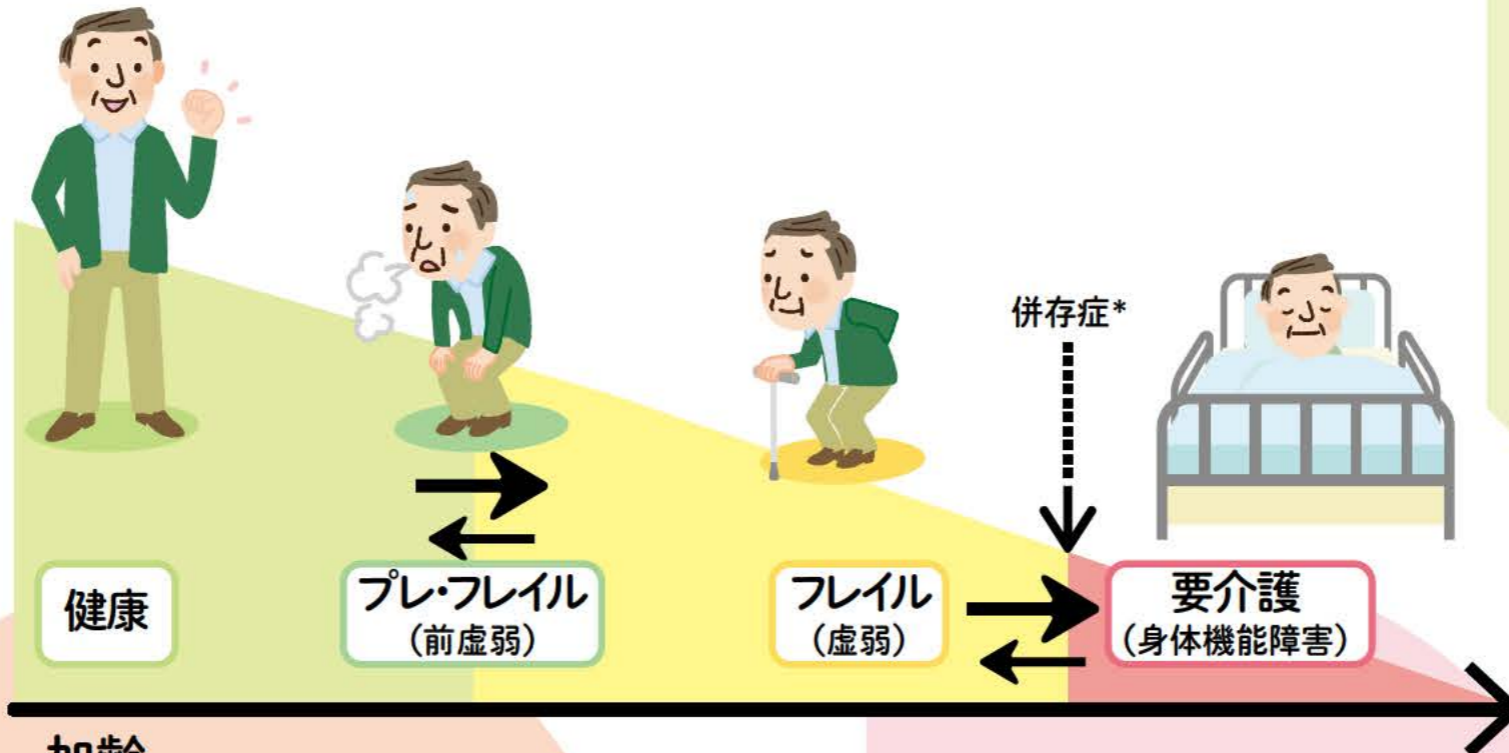
病気にならないために...

●医師	10
●歯科医師	12
●歯科衛生士	14
●薬剤師	16
●看護職	18
●管理栄養士及び栄養士	22
●病院	38
●介護老人保健施設	40



介護・生活支援が
必要になったら...

●訪問看護師	20
●介護福祉士	30
●理学療法士(PT)*	32
●作業療法士(OT)*	34
●言語聴覚士(ST)*	36
●高齢者のための住まい	42
●高齢者福祉施設	46



加齢

相談やサービスのコーディネートが
必要になったら...

●ケアマネジャー	24
●地域包括支援センター	44
●社会福祉士	26
●医療ソーシャルワーカー	28

いつまでも元気に
暮らすために...

●老人クラブ	48
●認知症の人と家族の会	50
●東京都の取組	52



●用語解説	54
●オール東京チーム	55

出典：(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

ALL TOKYO チームで支える

かかりつけ医はあなたのそばにいます。

かかりつけ医です!

内科や外科、小児科、精神科、婦人科、眼科、耳鼻科、皮膚科、整形外科、泌尿器科など多くの種類の科目からそれぞれ得意とする科を診察している医者がいます。



自分の病気のことだけでなく、健康に関する質問や家族の病気・介護に関する事柄などの相談にも応じてくれます。

適切な他の医療機関紹介

入院や高度な設備での検査が必要になった場合、また診療科の異なる医者にかかりたい場合も適切な医療機関を紹介してくれます。

健康診断 健康相談

行政が毎年行う健康診断やがん検診を地域で行います。その結果の指導や相談にも応じてくれます。

介護保険の 主治医意見書

65歳以上で介護が必要になったら行政に申請をしますが、かかりつけ医が主治医意見書を書いてくれます。



かかりつけ医は、地域での保育園や幼稚園の園医や学校医として子どもたちの病気の管理や健康診断を行ったり、企業職場での産業医として活動したり、日進月歩の医療の世界で新しい検査法や新しい薬の効能など自己研さんに努めています。

多職種で取り組むフレイル対策

フレイル 対策



年を取るにしたがって、体力や筋力、心身の活力が低下していきます。やがて今まで普通にできていたことが少し困難を感じるようになっていきます。



歩行中によろけたり、食事にむせたりすると、年のせいと感じたりします。出かけることがおっくうになったり、活力が低下してきたと実感してきます。このような状態をフレイルといいます。


たとえ介護が必要な状態になってもかかりつけ医はいろいろと困りごとに対応してくれる頼りがいがあります。

かかりつけ医はあなたの元気を支えます。



Profile

公益社団法人 東京都医師会 〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台2-5

TEL 03-3294-8821 FAX 03-3292-7097 E-mail jim@tokyo.med.or.jp  <http://www.tokyo.med.or.jp>

ALL TOKYO チームで支える

かかりつけ歯科医は良きパートナーです！

かかりつけ歯科医です！

歯科医師の仕事は、むし歯の治療や入れ歯の調整だけではありません。健康の源である適切な食生活を送るために、お口の健康に関するお悩みやお困りごとに対応し、皆さんを支えます。



かかりつけ歯科医の役割



自分のお口の気になることを
歯医者さんに相談してください。



1
お口の健康

幼年期・学齢期・成人期・高齢期のすべての年代の方が、楽しく安全に食事をするためには、お口の健康が大切です。

2
全身の健康は
お口の健康から

むし歯や歯周病が悪化すると、よく噛めないために胃腸障害や栄養障害も起こりやすくなります。また、歯周病は糖尿病などの全身疾患や喫煙、食生活などの生活習慣病と大きく関わりがあります。

3
かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医は、日頃から、あなたのお口と全身の健康をサポートし、あなたに合った正しい歯・お口のお手入れの仕方や悩み、疑問に対してアドバイスをします。また、専門的な口腔ケアを行います。

4
在宅ケア

かかりつけ歯科医は、あなたが通院が難しくなりケアが必要になったときにも、在宅での歯科治療や口腔ケアができるよう、常に準備しています。

多職種で取り組むフレイル対策

オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？

「オーラルフレイル」は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき、対応することが大切です。これらの様々なお口の衰えは、身体の衰え（フレイル）と大きく関わっています。

お口の機能低下への悪循環



オーラルフレイル予防 4つのチェックポイント

これら4つのポイントをチェックしてみましょう。

1 野菜と主菜（お肉やお魚）を両方とも毎日2回は食べていますか



管理栄養士 P22

2 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか



歯科衛生士 P14

3 お茶や汁物でむせることはありませんか



歯科衛生士 P14

4 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか



言語聴覚士 P36

①については管理栄養士さん、②と③は歯科衛生士さん、④は言語聴覚士さんのページもご覧ください。
(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢及びフレイル予防研究チームにより開発「イレブンチェック」を引用)

Profile 公益社団法人 東京都歯科医師会 〒102-8241 東京都千代田区九段北4-1-20
TEL 03-3262-1146 FAX 03-3262-4199 E-mail soumu-8020@tokyo-da.org 東京都 http://www.tokyo-da.org

ALL TOKYO チームで支える

歯科衛生士です!

歯科診療室で、在宅・施設訪問で、介護予防教室で
歯科衛生士は皆さんのお口の健康を守ります!!



正しい歯みがきの仕方が分からない、もっとしっかり磨けるようになりたい。

そんなとき、歯科衛生士は...

- 診療室で、その方に合った歯ブラシや歯間部清掃用具の選び方、適切な歯みがきの方法をお教えします。また、機器、薬剤を使い専門的な口腔ケアをします。
- 在宅・施設へ訪問し、定期的に専門的な口腔清掃を行います。
- 介護予防教室では、正しい歯みがきについて専門的にお話します。

お口の体操やマッサージの方法を詳しく知りたい。安全に食べさせてあげたい。

そんなとき、歯科衛生士は...

- 診療室で、歯科医師の指示のもと、体操や適切な訓練をします。
- 在宅・施設へ訪問し、歯科医師の指示のもと、体操や適切な訓練を行います。
- 介護予防教室では、お口の体操について専門的に話します。



噛むことの大切さを知ってください!!

しっかり噛むことのできる方と、入れ歯も入れず噛むことが難しい方では、認知症を発症する方の割合が 1.9 倍も違っていました。また、しっかり噛むことのできる方は、外出する機会が多いことも分かっています。固いものを噛むことより、噛む回数を多くすることが大切です。



あきらめないで!!
歯科衛生士に声をかけてください。



いただいたお手紙や感想をご紹介します。

「コリコリ、カリカリ、たくあんを噛む音がしています。年を取って、痛かったり、つらかったりままならない毎日。思いもかけず、自宅で入れ歯を治していただいたことで、母に笑顔が戻りました。」
施設職員の方からは、
「〇〇さん、この間入れ歯を入れたことで噛めるようになり、お顔の形が整い、活動的になって、外出するようになりましたよ。」



多職種で取り組むフレイル対策

しっかり噛んで、しっかり食べて、しっかり動いて健康生活
お食事は、健康維持の中心です。さあ、フレイル対策!

正しい歯みがきを しましょう



歯を失う、むし歯、歯周病の原因の1つは、お口の中の細菌です。

誰のお口にもいるこの細菌。
いろいろな種類の細菌の中に、むし歯を作る菌、歯周病を作る菌がいます。

毎日の歯みがきで、
お口の中の細菌を取り除きましょう。



効果

舌も優しく
ブラッシング!

- 1 むし歯、歯周病等歯を失う疾患の予防や症状の改善につながる
- 2 歯みがきは脳に刺激を与える
- 3 誤嚥性肺炎を予防する、インフルエンザの重症化を防ぐ、糖尿病を改善するなど、身体の健康に影響を与える

お口の体操を 行いましょう



入れ歯の調子も良いし、痛いところもないのに、話しづらい! 以前に比べてむせることが多い!

それは、お口の周りの筋力が低下している兆しかもしれません。
むせると苦しいですね。
※食べることに不具合がある場合は、かかりつけの歯科医師や地域の歯科医師会にご相談ください。 歯科医師 P12

毎日の体操で、
お口の筋肉を鍛えましょう。



効果

体操や訓練は
続けることが
大切です!

- 1 誤嚥を防ぐ
- 2 滑舌を良くする
- 3 食べるために使う筋肉をリラックスさせる

1 お口の体操



アー ーン ケー
大きくお口を開けるしっ
かり噛むを繰り返す

イー
お口をすぼめたり横に引き縮めたりする

※健口体操パンフレットは東京都歯科衛生士会ホームページよりダウンロードできます。

2 唾液腺のマッサージ(刺激)



耳下腺部 顎下腺部 舌下腺部
マッサージは、気持ちが良いと思う強さでゆっくり行ってください

ALL TOKYO チームで支える

そうだ、かかりつけ薬剤師に聞いてみよう

かかりつけ薬剤師です!



お薬、健康食品、介護用品、衛生材料など医療や介護に関する様々な商品について飲み方、使い方などの相談に対応します。



「クシュン!」あれカゼかなあ?
そんなときは早めに薬局のとびらを開けてください。

すぐそこにかかりつけ薬剤師はいます。
普段から利用する薬局を1つ決めておきましょう。
それが**あなたの「かかりつけ薬局」**になります。
そしてその中からお薬や健康について

何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」
を探しましょう。

自分自身の健康管理を実践しましょう!

セルフメディケーション

健康を意識して、日頃から自分の体の状態を知ることは様々な病気を未然に防ぐために役立ちます。季節によって起こる体調の変化や生活習慣を見直して病気にならないように自分で自分の体について考えることも大切です。

かかりつけ医 P10



お薬と健康食品の違いは?

薬局ではお薬以外に健康食品などの様々な商品を取り扱います。健康食品とは栄養補給や健康維持の目的で使用する食品全般のことです。病気やお薬と飲み合わせがあるものもあるため注意が必要です。



多職種で取り組むフレイル対策

薬剤師と一緒にフレイル予防

くすりとリスク



血圧が高い、血糖値が高い、コレステロールが心配!
など年を重ねるといろいろなところが悪くなってきますね。
かかりつけ医の診断を受け患者さん一人ひとりが最適なお薬を服用することはとても大切です。でも毎日多くの種類のお薬を飲み続けるのはちょっと心配…。
年を重ねると肝臓や腎臓の働きが低下してきます。長期間にわたってたくさんの薬を服用していると薬が体内に留まったり、効き目が変わったりして薬の**リスク**が高まることが考えられます。
こんなときもかかりつけ薬剤師は医師や多職種と連携して、患者さんに最適なお薬を服用していただくように相談にのります。

薬と健康の週間

(全国の薬剤師会や薬局で開催)



毎年10月17日～23日までお薬を正しく服用することの大切さや薬剤師の役割を知っていただくために全国の各地域でイベント等を開催しています。

(お薬や健康食品に関する相談会、介護用品や衛生材料の使い方、子ども調剤体験、薬物乱用防止キャンペーン等の開催)



多職種との連携

お薬には服用により口の中が渇いて食欲がなくなったり、飲み込みが悪くなったりするものもあります。フレイルを予防するため“しっかり食べてしっかり栄養をとる”こんなときもかかりつけ薬剤師はサポートします。
最近では栄養士さんと連携する薬局も増えてきました。



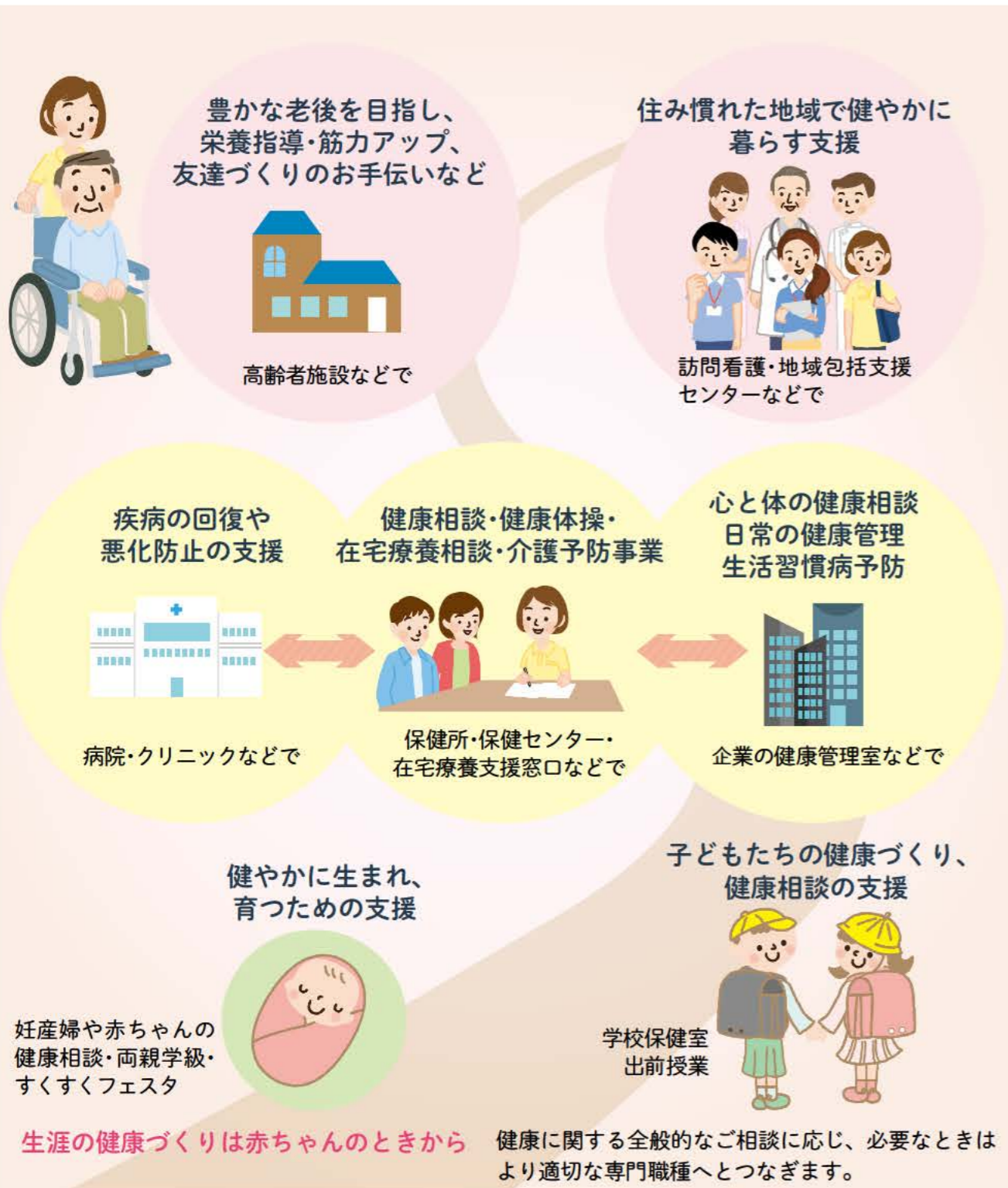
管理栄養士 P22

ALL TOKYO チームで支える

みんなで目指そう健康長寿!!

看護職です!

看護職は、保健師・助産師・看護師・准看護師の資格を活かして支援します。



健康に関する全般的なご相談に応じ、必要なときはより適切な専門職種へとつなぎます。

多職種で取り組むフレイル対策

フレイル予防は日々の健康の維持増進から

健康増進のためのイベントなどで、ご自分の健康について振り返りましょう



看護フェスタ



フローレンス・ナイチンゲールの誕生日(5月12日)の「看護の日」を含む1週間を「看護週間」としています。都民の皆さんに健康への関心を深めていただき、いつまでも元気に過ごせるよう、健康チェック、健康増進のためのアドバイスやミニ講座等を実施しています。

看護フェスタは、多職種の方々と一緒にチームを組み実施しています。(無料)

- 【実施時期】 5月の第2週又は第3週の土曜日(ホームページ等でお知らせします。)
- 【会場】 新宿駅B1西口広場イベントコーナー
- 【参加者】 1,200人ほど参加
- 【内容】
 - 健康チェック(血圧、握力、骨密度、血糖、視力、血管年齢、血中酸素飽和度等の測定)
 - 相談コーナー(生活習慣病予防、乳がんのセルフチェック法、噛む力や飲み込む力をチェック、リハビリテーション、介護と在宅療養、薬、予防接種、子育て、災害時の対策、看護学校進学相談、看護職就業相談など)
 - 体験コーナー(妊婦体験、AEDの操作、応急処置、手洗いチェック)
 - ミニ講座(寸劇、お口の体操、ロコモ予防など)
 - クイズラリー(健康維持に関する質問など)

まちの保健室



学校の保健室のように、気軽に相談できる場所として「まちの保健室」を開催しています。

専門的な知識を持った看護職が健康チェック、健康相談・介護相談等を実施しています。

お気軽にお出かけください。(無料)

・東部地区	年5回	イオン葛西店
・西部地区	毎年10月頃	中野四季の森公園 赤羽イトーヨーカ堂
・南部地区	年2回	JR大井町駅改札コンコース
・中部地区	年4回	飯田橋ラムラ
・多摩南地区	年2回	グリナード永山 調布グリーンホール
・多摩北地区	年6回	羽村市民会館 東村山中央公民館

※開催場所日程は、変更があります。東京都看護協会ホームページで、ご確認ください。

都民公開講座

「医療安全のこと」「健康維持・増進」「認知症のこと」「在宅療養に関すること」「終活について」などの講演会を開催しています。

Profile

公益社団法人 東京都看護協会 〒162-0815 東京都新宿区筑土八幡町4-17
TEL 03-5229-1520 FAX 03-5229-1524 E-mail tokankyo@tna.or.jp ホームページ http://www.tna.or.jp

ALL TOKYO チームで支える

訪問看護師です!

訪問看護師は住み慣れた地域で暮らし続けたいと願う方々のパートナーです。

「ほなと」は東京訪問看護ステーション協議会イメージキャラクターです。



ほうもん・ナース・とうきょう 「ほなと」

元気で暮らし続けること
今より悪くならないことを考えましょう!



どんな方でも家で過ごせる期間を延ばすことができるよう支援するのが、訪問看護師です。

高齢になってもお元気で、住み慣れた地域で暮らし続けるように、健康の維持・増進・介護予防、重症化予防、再発予防のための生活習慣を身に付けるところから始めます。

元気に自分らしくいきいきと毎日を暮らせることを一緒に考えましょう。

少しでも元気なうちから、訪問看護を利用することをおすすめします。



訪問看護師は

医師・歯科医師・薬剤師やリハビリ職等の専門職の方々と連携しながら、日常生活における健康維持・増進のための自己運動方法はもちろんのこと、食事や栄養のご相談にのったり、地域で生きがいをもって暮らせるようなことをご本人とともに考えていきます。

訪問看護を利用するには?

かかりつけの医師やケアマネジャー又は
お近くの訪問看護ステーションに
お気軽にご相談ください。



多職種で取り組むフレイル対策

住み慣れた地域でいきいきと自分らしく 暮らし続けるために



東京都では、都民の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らし続けるために、必要なときにいつでも訪問看護を利用できる訪問看護ステーション体制の整備と、訪問看護の質の向上に努めています。

健康の維持・回復・増進を医療職、介護職、福祉職や地域の方々とともにチームで支えます。

取組の具体策

東京訪問看護ステーション協議会は、日々の訪問看護のほか、都民の方々ご自身が健康に関心をもち、健康の維持・増進のためのイベントを行っています。

その他各区市の訪問看護ステーション協議会ブロックで地域住民向けの健康維持・増進のための普及活動や就労やボランティア活動などの社会参加を促す相談事業を随時開催しています。

訪問看護フェスティバル

毎年「訪問看護フェスティバル」(東京都看護協会共催)では自分自身の生き方を考える講演会をはじめ、寸劇やミニ講座・展示などを行い、都民の健康維持・増進のための普及活動や相談事業を開催しています。

訪問看護師は利用者さんだけでなく
ご家族の健康面もサポートします



Profile 東京訪問看護ステーション協議会 〒135-0063 東京都江東区有明3-6-11 TFTビル東館9階 株式会社プロコムインターナショナル内
TEL 03-5520-8824 FAX 03-6730-2933 E-mail tokyo.houkan-st@procom-i.co.jp 東京都 http://tokyohoukan-st.jp/

ALL TOKYO チームで支える

「食べる」、「栄養をとる」をサポートする

管理栄養士 栄養士です!



「健康で元気に暮らし続ける」ために「食べる」ことはとても重要です。

「食べる」ことは、生活状況や病気の治療などに応じて、「きちんと自分に見合った、栄養をとる」ということです。この機会にぜひ、ご自分の食生活を見直してみましょう。

十分なエネルギー量をとる

現在、ご自分の食べている量が必要な量なのかどうかを簡単にチェックできる指標として、身長と体重から算出するBMI(体格指数)を参考に調べる事ができます。望ましいBMIの範囲を維持できていることが、1日に必要な栄養量をとれていることにつながります。



65歳 男
身長170cm 体重65kgの場合
BMI=65(kg)÷1.7(m)÷1.7(m)=22.49≒22.5(kg/m²)

BMI:50~69歳は、20~24.9(kg/m²)が目標値です。この男性は範囲内に収まるエネルギー量を維持した食事をとることができています。

良質なたんぱく質をしっかりとる

身体のだんぱく質は毎日入れ替わっていますので、筋肉のもととなる肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等の良質なたんぱく質を毎日とることが大切となります。

毎日とりたい手軽なたんぱく質のとり方例

卵1個・牛乳コップ1杯・ヨーグルト1個(80~120g)豆腐1/4丁(50g)、魚介類1切(60g)肉1枚(60g)



1日1切れ以上の魚を食べる +1日に5分の日光浴!!

魚類に多く含まれるビタミンD

- カルシウムの吸収を助ける働きがあり、さらに骨の代謝にも関わるとも重要なビタミンです。
- 太陽の光を浴びることで皮膚でも合成されますので「1日に5分」は日光に当たるようにしましょう。



多職種で取り組むフレイル対策

食べる事が難しくなってきた! 最近、体重が落ちてきた!
栄養アップ対策はどうしたらいいの?

栄養アップ献立!!

<p>こんなとき… 食欲のないとき</p>	<p>どうすれば… 身近な食品をプラス おかゆ+卵</p>	<p>食べられるものを ヨーグルト+果物</p>
<p>食べるのが面倒なとき</p>	<p>たんぱく質をアップ ごはん+味噌汁+しらす+温泉卵 +バナナ</p>	<p>手軽でバランスも 肉まん+野菜ジュース サンドウィッチ+牛乳 プリン+チーズ</p>
<p>食事量がすまない</p>	<p>間食をとる バナナ・みかん・ヨーグルト・ココア ミルク・クッキー</p>	<p>少ない量でエネルギーアップ マヨネーズ・卵</p>
<p>食べにくい 飲み込みにくい 噛みにくい</p>	<p>食べやすい形態に ゼリー状やつぶした状態で 噛みにくい・入れ歯が合わない</p>	<p>「とろみ」には個人差があるので、 管理栄養士、看護師、言語聴覚士などに 相談</p> <p>👉 看護職 P18 👉 言語聴覚士 P36</p>
<p>脱水症状</p>	<p>水分制限がない場合 体重×25ml 程度の水分</p>	<p>水分制限がある場合 かかりつけ医の指示にしたがう</p> <p>👉 かかりつけ医 P10</p>
<p>排便コントロール</p>	<p>こまめな水分補給 お茶・水・野菜ジュースを こまめに飲む</p>	<p>水溶性植物繊維を含む食品をとる 里芋・こんにやく・ワカメ・ オクラ・納豆</p>

私たち管理栄養士・栄養士は、食事にお困りの方に、元気に暮らせる「食事」のお手伝いをします。病院や診療所などの医療機関や高齢者施設、地域の保健所や保健センターなどで、生活状況や疾患に応じた「食事」のサポートをしています。

栄養ケア・ステーション

健康づくり・病気・介護・料理教室・栄養相談、等各種イベントを開催しています。現在都内25か所に設置。詳細は下記へお問い合わせください。

電話 03-6457-8592 メール tokyoeiyou-cs@ksf.biglobe.ne.jp

Profile 公益社団法人 東京都栄養士会 〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 慶和ビル3F
TEL 03-6457-8590 FAX 03-6457-8591 E-mail tokyoeiyou@mui.biglobe.ne.jp ホームページ http://www.tokyo-eiyo.or.jp

ALL TOKYO チームで支える

ケアマネジャーは介護保険のスペシャリスト

ケアマネジャーです!

介護相談やサービスのコーディネートを行います。



私たちケアマネジャーの正式名称は「介護支援専門員」といいます。居宅介護支援事業所や介護施設、地域包括支援センターなどにいます。

介護が必要になっても、その人らしくいきいきと暮らせるよう、ケアプランを作成します。

相談

病気や体力の衰え、もの忘れなど、あなたやご家族の困りごとをお聞かせください。



プラン作成

介護サービスや医療サービスと連携しながら、ケアプランを作成します。



モニタリング

サービスやサポートを効果的に活用できているかなど、定期的にお話を伺います。



ケアマネジャーは



介護福祉士、社会福祉士、看護師、管理栄養士などといった専門資格を持っており、介護のことだけでなく、福祉や医療についてのアドバイスも可能です。今の暮らし、これからの暮らしへの不安や困りごとなど、お気軽にご相談ください。

多職種で取り組むフレイル対策

フレイルとケアマネジャー

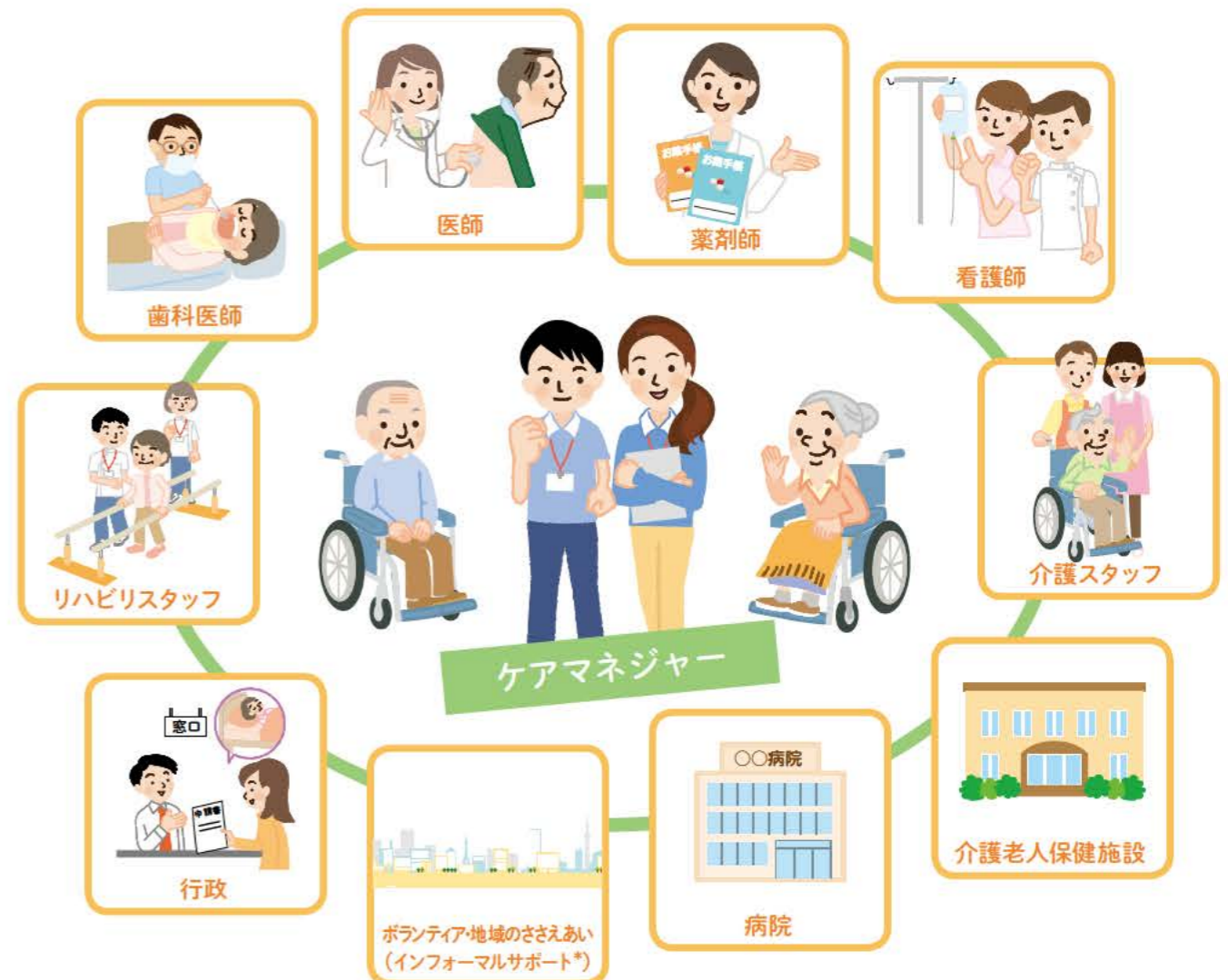
皆さんがケアマネジャーとお会いするのは、フレイルの状態になってしまったあとかもしれません。フレイルの原因は「外出の機会が以前より減った」「活動的でなくなった」「なんとなく気が滅入る」というもの。

ケアマネジャーはそれらを解決するための介護・医療サービスの強力なネットワークを持っています。

フレイル対策も介護保険のスペシャリストであるケアマネジャーにご相談ください。



あなたに寄り添い、あなたの言葉をしっかりと受けとめる。それがケアマネジャーです。たとえ介護が必要になっても私たちが持つネットワークで、あなたとご家族の生活を全力でサポートします。



ALL TOKYO チームで支える

社会福祉士です!

社会福祉士は相談援助・連絡調整が仕事です。
不安なことは相談しましょう。



人は誰にでも、
ひとりで解決できないことについて、
支援を受ける権利があります



社会福祉士（ソーシャルワーカー「SWという。」）は、生活に困っている人たちの相談に応じ、その人たちと一緒に解決策を考え実行します。社会とのつながりがうまく持てず、生活しづらく感じている人は、まずはSWに相談してください。SWは身近に必ずいて、誰もが相談できる存在です。人々の問題が複雑になり、また深刻化すればするほど、SWの必要性が認識されています。かかりつけのようなホームSWも活躍しています。

こんなところにSWがいます



社会福祉試験・振興センター、平成27年社会福祉士就労調査より（調査対象者26,000人、回答率38.3% 無回答0.3%）
・その他司法、教育、就労関係を扱うSWや独立型社会福祉士としてのSW。
※独立型社会福祉士とは、開業して働く社会福祉士です。



多職種で取り組むフレイル対策

今は健康でも将来が心配な方へのソーシャルサポートネットワーク

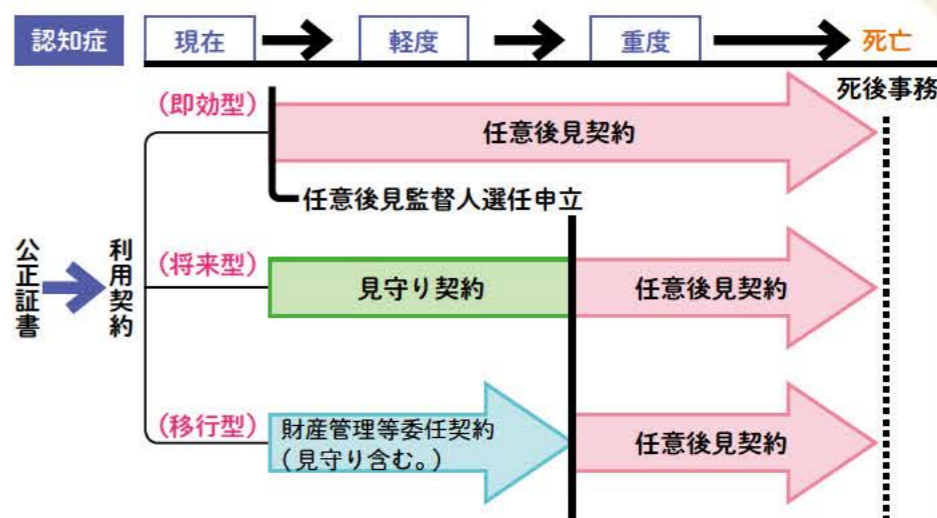
自分の生きざまを、託せます。

任意後見制度

（見守り、財産管理等
委任含む。）

で支援します!

判断能力があり、自分の意思がしっかり伝えられる能力を持っている人が、将来の不安や心配ごとについて、どんなサポートを受けたいか、誰に依頼するか受任者を決めて自分の意思で利用するものが任意後見制度です。



<任意後見の内容の例>

- 財産の保存・管理 ●金融機関との取引
- 定期的な収入の受領・支出、費用の支払い
- 介護契約、福祉サービス等の利用契約

<任意後見人を依頼できる人>

- 特に決まりはありません。専門職（社会福祉士、弁護士、司法書士等）に依頼することもできます。

<相談できる場所>

- 社会福祉協議会 ●地域包括支援センター
- 専門職団体の権利擁護・後見センターなど

<任意後見監督人とは>

- 本人の判断能力が不十分になったときに任意後見人が正しく後見事務を行っているかチェックします。

高齢者夜間あんしん電話

公益社団法人東京社会福祉士会では、高齢者の孤独感、不安感、希死念慮の軽減を図り、相談員（SW）との対話を通じ、ご本人の生きる力を見出すことを目的として、**対話型・見守り支援型**の夜間電話相談を年中無休で行っています。ご相談・お問合せは、下記までご連絡ください。



03-5944-8640
毎日 19:30 ~ 22:30 年中無休

ALL TOKYO チームで支える

よろず相談の窓口！

医療ソーシャルワーカーです！

病院やクリニックなどでお待ちしています。



医療ソーシャルワーカー（Medical Social Worker = MSW）は、社会福祉の専門家として、面接などを通して患者さんとその家族の経済的、社会的、心理的な困りごとの解決をお手伝いしています。

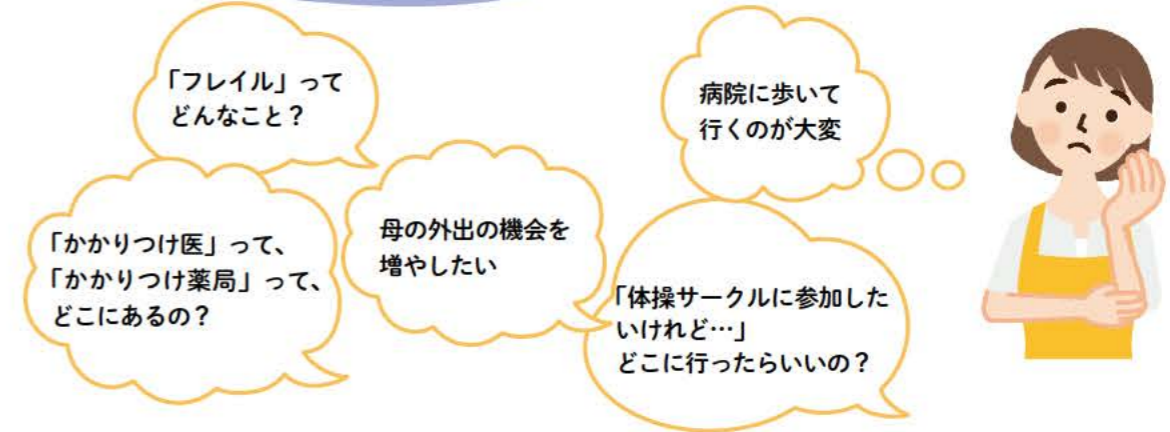


出典：公益社団法人日本医療社会福祉協会ホームページ業務説明イメージ図を基に作成

こんな場所で仕事をしています

主に病院、診療所、クリニックなどの医療機関や介護保険施設などに勤務し、医師や看護師、リハビリスタッフなどと医療スタッフの一員として連携を取って仕事をしています。

多職種で取り組むフレイル対策



そんな質問、疑問にお答えします。
私たち医療ソーシャルワーカーは、
医療や福祉、制度に関するお問い合わせにお答えします。

医療や福祉についての相談会や電話相談を行っています

- 年10回、都内のいろいろな地域で医療、福祉相談会を開催しています。また、電話での相談も行っています。



医療・福祉の講演会を開催しています

- 都民対象に、年間数回、医療・福祉の無料講演会を開催しています。
- ※病院や施設では「医療相談室」、「福祉相談室」などの名称の場所にて、いろいろなご相談にのっています。お気軽にお声をかけてください。



病気になる前の不安なこと、
いろいろな医療福祉に関する制度、
介護保険、医療保険、年金など、
お困りごとのご相談にのります。



ALL TOKYO チームで支える

介護福祉士です!

住み慣れた地域で暮らし続けるために、心地よい介護を提供し生活に寄り添います。



介護福祉士は、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）や介護老人保健施設などの介護保険施設、身体障がい関係の施設、病院などといった医療機関、在宅サービスの訪問介護や通所施設等で介護を担っています。

「介護」という言葉を聞いて、どのようなシーンを思い浮かべますか？

介護福祉士は、このような視点で支援しています。



オムツを代えたり、トイレにお連れしたりする
「排せつ介助」



ご自身でお風呂に入れない方のお手伝いをする
「入浴介助」



ご自身でお食事を召し上がることができない方への
「食事介助」



ご自分でベッドや布団から起き上がることができない方への
「起居介助」



ご自分で歩くことや望む場所への移動ができない方への
「移動介助」

大事なことは「ご利用者の望む生活の将来像を描きながら、根拠をもって支援する」という部分です。私たち介護福祉士は、「失われた習慣」を再び獲得する、又は正常な生活に近づくことができるように支援をすることを目標としています。介護の「答え（=ゴール）」は人それぞれであり、計画や支援内容も人それぞれ多岐に渡るからです。このように技術や知識の裏付けと豊かな感性が求められている資格であるといえます。

多職種で取り組むフレイル対策

予防に関する事例紹介



予防の利用（悪化防止、現状維持）



転倒し右足の付け根を骨折したYさん。手術後、普段の生活が送れない様子が見られました。医療職と連携し、洗濯干しや掃除全般をヘルパーと一緒に行うようになりました。徐々に表情も明るくなり、これまでの生活が保たれることにつながっていききました。予防の視点でサービスを利用することで、悪化防止や身体機能の維持のほか、精神面での健康の向上にもつながりました。

トイレで排せつするという事



Mさんは認知症。歩行は困難ですがトイレでの移乗動作・立位は腰を支える程度の介助で可能です。「排せつがしたい」と訴えることができず、オムツに失禁をしてしまう状態でした。また、穏やかではない精神状況や行動が見られました。

他の職種とも連携し、失禁の量や、時間帯、行動パターンを細かく情報収集し、定時のトイレ誘導のほか、Mさんの行動を見ながら状況に応じたトイレ誘導を始めました。危険と思われる行動は徐々に減り、失禁量も減り、衣服を汚す回数も明らかに減少しました。

何よりもトイレに座り喜び拍手する姿が印象的でした。ご本人様の気持ちは100%理解することはできませんが、失禁時の不快さや、悲しい思いにも寄り添う必要性を感じました。



ALL TOKYO チームで支える

理学療法士です!

理学療法士は市民(都民)の生活を支える運動と活動のコーディネーターです。



理学療法士の仕事

運動療法や物理療法などを用いて体の基本的な動作を良くして、生活動作を楽に・円滑に改善させ、社会活動・行事参加促進をサポートします。
近年では生活習慣病予防、転倒予防、介護予防などの予防分野に活動を広げています。



仕事内容の一例

基本動作改善

起き上がり・立つ・歩くなどの日常生活に不可欠な基本動作の改善を図ります。

運動療法

予防や治療の目的で、腰痛体操・転倒予防など、筋力と柔軟性、バランス能力の改善を図るための運動指導を行います。

物理療法

痛みや麻痺の回復への温熱・寒冷・電気療法や徒手理学療法を行います。

個々の身体機能や痛みの評価分析とプログラムの作成

障害と生活の予後を見越した目標を設定し、医師の指示に基づいて最適な理学療法プログラムを作成します。

自立した生活のサポート

地域や自宅で生きがいのある生活が送れるよう、住宅改修や福祉用具の使用法のアドバイスや調整ケアを行います。

人生のあらゆる場面をサポート!

(各ライフステージにおける関わり方の一例)



けがや病気から起こる障害の機能回復を行うだけがリハビリテーションの領域ではありません。
理学療法士が行うリハビリテーションは、医療・保健・介護保険・行政・福祉・スポーツ・研究開発といった領域で、その技術をいかし、人生のあらゆる場面をサポートするべく活躍しています。

多職種で取り組むフレイル対策

フレイル予防は運動の専門家の理学療法士にお任せください!

皆さんで簡単にできる体操の指導から、専門的な体力測定をもとに個人に合った運動指導やアドバイスまで行います。

加齢とともに→方向へ進行してしまう恐れがあります。



リハビリテーションの力で←方向へ戻しましょう!

理学療法士が行う専門的な体力測定の一部を紹介します

握力測定

総合的な筋力の指標とされ、下肢、体幹の筋力と関連性があるといわれています。

<指標>
男性は26kg以上、
女性は19kg以上
が望ましいとされています。



Timed up & go test (TUG)

椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定します。

<指標>
13.5秒以上の結果は
転倒の危険性が高い
とされています。



立ち上がりテスト

30秒間で高さ40cmの椅子から何回の反復立ち上がりができるかなどを測定します。
年齢別の標準値があり、下肢筋力との関連性があるといわれています。

<指標>
75歳の基準値(ふつう)
男性:17回~15回
女性:17回~13回



歩行速度測定

運動能力を評価するもっとも代表的な指標です。

<指標>
横断歩道を安全に渡れる速さは、10mを10秒で歩行できる速さ(1m/sec)とされています。



理学療法士は、その人らしい“活動・参加の拡大”をサポートしています。

平成28年度東京都理学療法士協会の活動の一部を紹介します

東村山市の介護予防事業の取組(東京都のモデル事業)

地域包括ケアシステム構築に向けて、東村山市と協力し、地域のサークル活動の立ち上げやサークル活動を継続するための支援を行っています。
(例:運動の指導、評価、運動テキスト/DVDの作成など)

「理学療法の日」

介護予防・健康増進キャンペーン
7月17日は、「理学療法の日」です。
毎年7月に、東京都内(平成28年度は大田区、豊島区で開催)で介護予防講座や介護予防体操、介護・福祉用具・リハビリテーションに関する相談などを行っています。

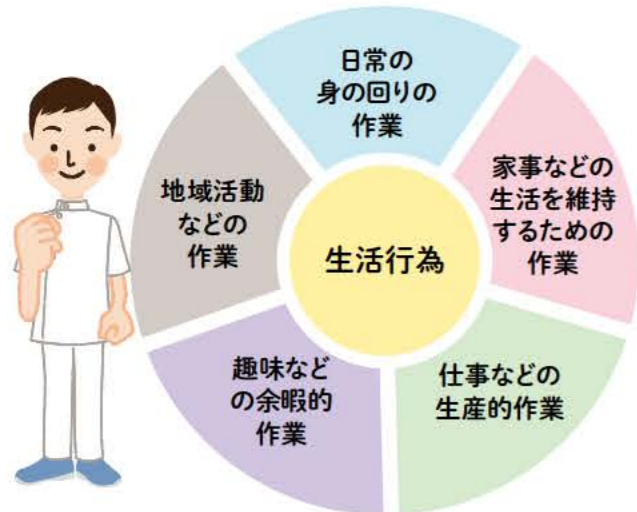


ALL TOKYO チームで支える

作業療法士は生活行為の専門家です。

作業療法士です!

作業療法士は、健康な方から要介護状態にある方までその方の状態に合わせて、様々な場所で、支援をしています。



私たちの暮らしは様々な生活行為の連続で成り立っています。フレイルの状態になると、この生活行為ができなくなったり、セルフケア活動だけで疲れてしまって趣味や交流などの本当にしたいことができなくなったりします。今までできていた生活行為ができなくなると生活サイクルが乱れ、より不活発になる悪循環に陥ってしまいます。

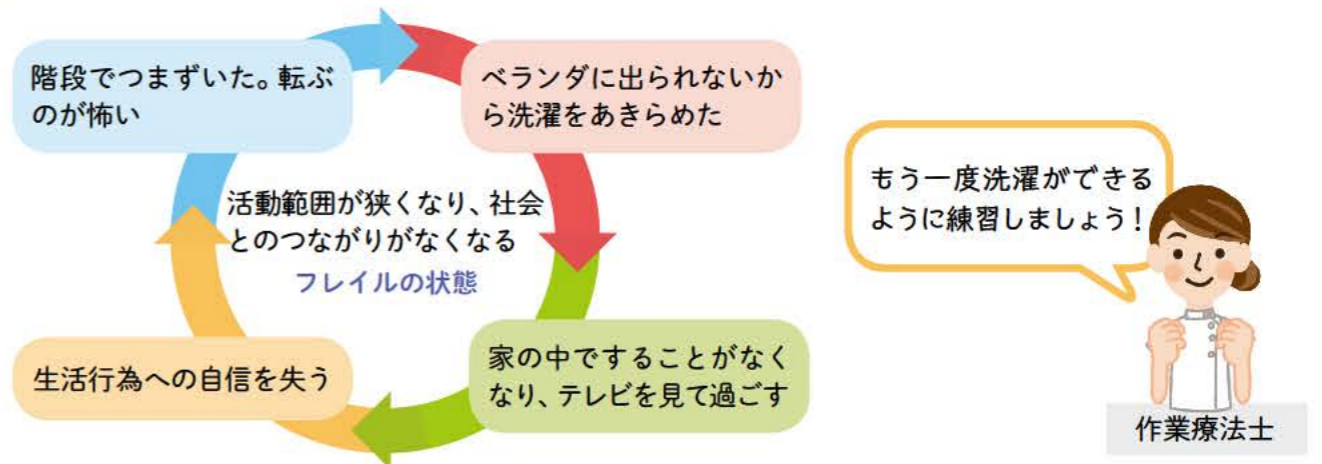
一般社団法人日本作業療法士協会 編著
作業療法マニュアル57「生活行為向上マネジメント」より改編

作業療法士は生活行為を妨げている要因を分析し、対象者との意思決定により、課題解決に向けた取組を支援します。

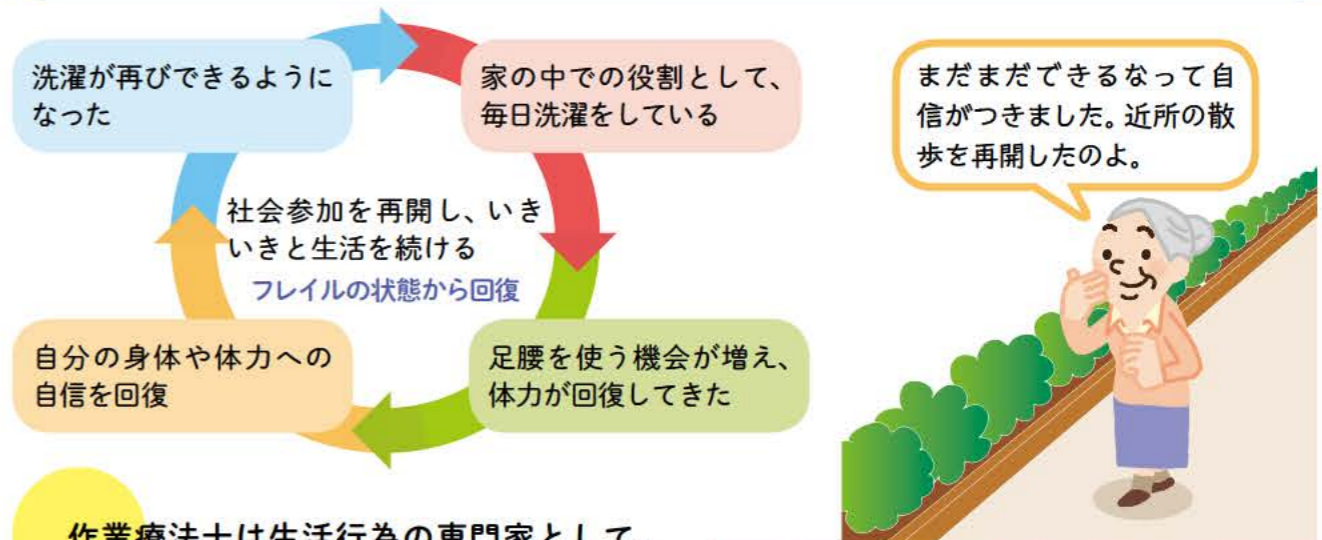
多職種で取り組むフレイル対策

作業療法士はこのような支援をします!

階段でつまずいてから階段を昇るのが怖くなったの。洗濯物をベランダに干せないから、家族に任せることにしたのよ。今は一日中テレビを見ているわ。できるだけ動けなきゃとは思っているんだけど、転びたくないから仕方ないわよね。



- **基本的プログラム** 理学療法士 P32
階段を安全に昇降したり、立って活動が続けられる筋力や体力を回復するための練習など
- **応用的プログラム**
洗濯物を安全に運び、干すことができるようになるための練習など
- **社会適応プログラム** ケアマネジャー P24 介護福祉士 P30
洗濯物を干す場所の変更や道具を利用することの検討など



作業療法士は生活行為の専門家として、皆さんの健康増進をサポートします!

洗濯(生活行為)が再びできるようになったことをきっかけに、フレイルの状態から回復しました。

言語聴覚士です!

話すこと、聴くこと、食べることに障害のある人及び家族への支援をする専門家です。



加齢とともに変化する話すこと、聴くこと、食べることにはこんなことが考えられます。



- 適当な言葉が思い出せない
- 電話番号を忘れる
- 家事や仕事の段取りが悪くなった



- 食事の時間が疲れる
- 食べ物の好みが変わってくる
- 痩せてくる



- いろいろなことが面倒になる
- 外に出たくない
- 人に会うことがおっくうになる



- 滑舌が悪くなった気がする
- 昔のような声が出なくなった
- 上手に歌えなくなった



- 人の声が聴こえにくくなる
- 音が割れて聴こえる
- テレビが楽しめない

こんなことに ならないようにするには...

健康に長生きするために 言語聴覚士は、皆さんのお手伝いをします!



家族以外の人と話す機会を持つ!

- 地域や社会に参加、活動できるように支援します。
- コミュニケーションづくりを支援します。



趣味を持つ!

- 自主活動を支援します。



食事内容のチェック!

- 楽しく食事ができるように、個別に計画を立て助言します。



聴こえのチェック!

- 専門的な評価や指導、助言をします。

言語聴覚士の多くが病院、高齢者施設(介護老人保健施設、特別養護老人ホームなど)、訪問リハビリテーションサービスなどで働いています。



東京都言語聴覚士会の
マスコット とこりちゃん

Profile

東京都言語聴覚士会 〒115-0044 東京都北区赤羽南2-10-20
FAX 03-3903-3836 E-mail info@st-toshikai.org ホームページ http://st-toshikai.org/

ALL TOKYO チームで支える

身近な街の病院です!

東京都病院協会は、東京都内368病院(平成29年1月現在)が一致協力して医療の質の向上に取り組んでいます。



超高齢社会を迎え、いよいよ病院にフレイル予防の重要性が求められるようになってきました。そのために平成4年7月1日医療法第42条施設の制度が発足しました。

この制度は、『我が国における高齢化の一層の進行に伴ない、ますます健康志向、自立志向が強まりつつある中、とりわけ人生をいきいきと実りあるものにするため、医療においても「運動」等に主眼を置いた積極的な治療・予防の活動を強化する必要がある。』というものです。

今回は、地域包括ケアシステムにおいて在宅医療・療養に最もかかわる回復期リハビリテーション病院、地域包括ケア病棟と医療法第42条を重視した病院での活動について説明します。

回復期リハビリテーション病院とは?

急性期を脱しても、まだ治療の必要な患者様に対して多くの職種がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態で自宅や社会復帰を目指す病院です。入院中のリハビリテーションに加えて、復帰のための様々な支援も行っています。

地域包括ケア病棟を持つ病院とは?

急性期治療を経過し、病状が安定した患者様に対して、在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病棟を持つ病院、在宅療養をされている方の一時入院の機能を持つ病院です。

どのような方が入院できるのか?

これらの病院では、病気を発症したり手術を行った日から入院できるまでの期間が決められています。例えば、脳卒中や大腿骨頸部骨折、肺炎や外科手術の治療による安静により起こる廃用症候群では発症又は手術後2か月以内となっています。股関節・膝関節の神経や筋、靭帯損傷は1か月以内です。細かな規定がありますので詳しくは病院にご相談ください。

入院中はどんなことをするのか?

まずは患者様の病気の管理を基本として、日常生活に必要な動作を改善するためのリハビリプログラムが生まれ、医師や療法士、看護師など多職種がチームとなり日々実行されます。定期的に多職種が集まり、カンファレンスを行う中で患者様の状態を確認し、次の目標や退院先や時期などを決めていきます。

退院後について?

退院後も在宅で医療、介護サービスを受ける必要がある場合があります。その際は担当の医師、看護師、療法士、ソーシャルワーカーにご相談ください。在宅復帰のための住宅の改修や介護保険の利用、社会資源の利用などや地域包括ケアシステム等の情報も併せて提供しています。

多職種で取り組むフレイル対策

医療法第42条施設での活動



認知症・体づくりのための運動企画プログラム

地域での活動・活躍できる介護予防の実践ノウハウを学べる教室

※脳と体を学び暮らしの安心を支えます

※「認知症になりたくない」「最近腰痛・膝痛が気になる」「家族に負担をかけたくない」そんな悩みにお答えするサービスを行うための教室です。身近な地域の人達の脳と体を元気に保ちましょう!

介護予防教室の紹介

☆元気はつらつ教室☆

筋トレ体操を中心に介護予防に欠かせない内容を、たくさん盛り込みました。お口と食のプログラムや脳トレも!! 楽しく、まるごと全部健康になりましょう。



●福祉センターにて実施

☆脳と体のトレーニング教室☆



体を動かす、指を動かす、左右違った動きを試してみる、間違えてもみんなであって楽しく過ごすひとりで、脳を耕し認知機能も高まります。

(疾病予防の様子)



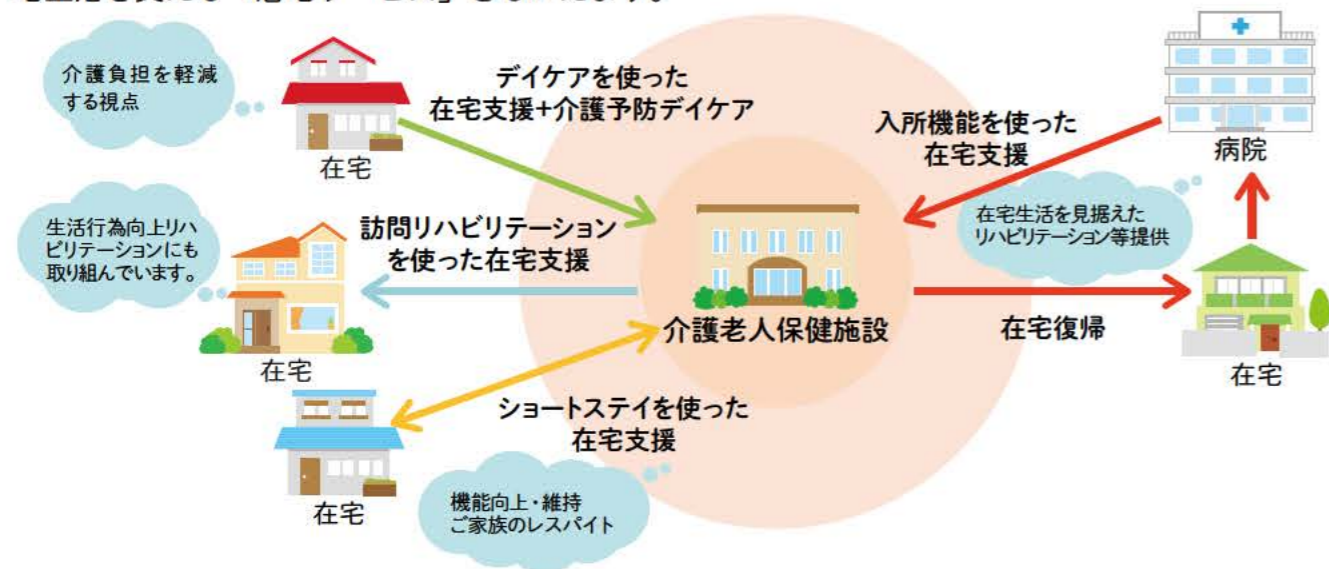
ALL TOKYO チームで支える

介護老人保健施設です!

老健施設は、介護老人保健施設の略称です。



老健施設は、入所により、多職種協働で心身の機能向上・維持を図る「施設サービス」ですが、ショートステイやデイケア（通所リハビリテーション）、訪問リハビリテーションを活用して積極的に在宅生活を支える「居宅サービス」ともいえます。

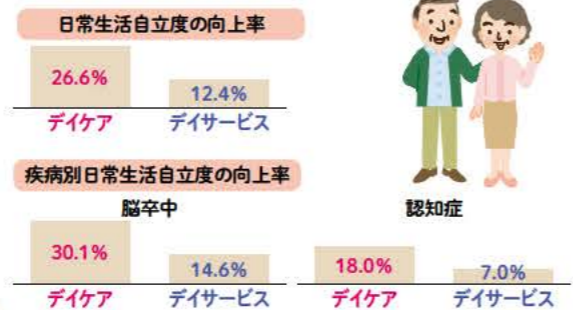


デイケアとデイサービス（通所介護）との違い

デイケアでは、食事・入浴・レクリエーションといった生活支援や娯楽だけではなく、医師、看護師、PT・OT・ST等の医療専門職が、通われている方の健康管理やリハビリテーションを行うことで、在宅生活や社会参加に必要な心身機能の維持向上に努めています。



「日常生活自立度の変化」を比較した厚生労働省の資料では、デイケアとデイサービスの改善効果に大きな差があったとされています。様々な要素もあり単純な比較はできませんが、「良くする施設」という老健施設の理念は「デイケア」にもいかされています。



資料:「平成27年度介護報酬改定の効果検証及び調査研究に係る調査(平成27年度調査)」を基に作成

多職種で取り組むフレイル対策

介護予防プログラムで支えます

介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

要介護状態になることをできるかぎり防ぐ(発生を予防する)、あるいは状態がそれ以上悪化しないようにすることを目的としています。ご本人の能力に応じ、自立した生活を営むことができるよう支援します。

<対象者>

- 要支援1又は要支援2の認定を受けた方

認知症短期集中リハビリテーション

医師又は医師の指示を受けた理学療法士、作業療法士、言語聴覚士によって3か月間の集中リハビリテーションを行います。厚生労働省の平成19年度研究事業(「認知症短期集中リハビリテーションの実践と効果に関する検証・研究事業」)で効果が実証されています。入所、デイケアいずれでも利用できますが、実際に受けるためにはいくつかの条件がありますので老健施設にご相談ください。

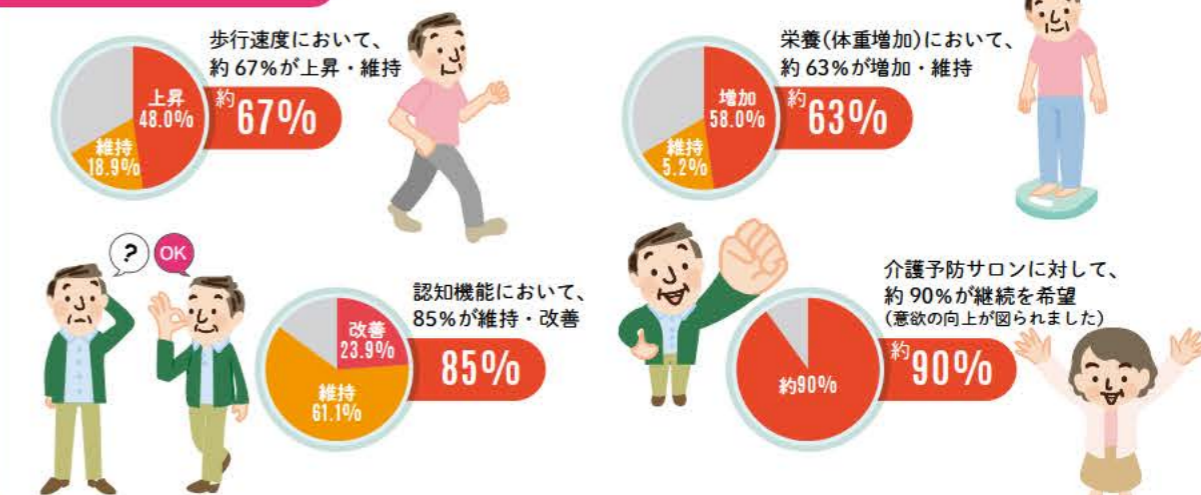
フレイル予防への取組

介護予防サロン

平成26年度福祉医療機構社会福祉振興助成事業として、「介護予防サロン」を全国10か所の老健施設で実施しました。

対象者は、要介護認定を受けていない方、フレイル状態の方、要支援レベルの方などを募集しました。プログラムは、デイケアや介護予防事業の内容を参考に、各老健施設が工夫したものです。

介護予防サロンの効果



フレイル予防に不可欠な意欲向上や社会参加面についてもプログラム終了時の継続意欲が9割を占めることから効果があったといえます。

一人暮らしの高齢者や老老世帯が増えていく中で、老健施設の機能を活用した「介護予防サロン事業」の試みは、フレイル予防に効果的であることが実証されました。また、整備が急がれている地域包括ケアシステムにおいても大きな役割を果たすことが期待されます。

高齢者のための住まいです!



高齢期の「住まい」を考えるには、いつから、どこで暮らすのか、いろいろと考えておくことが大切です。

元気なうちに住み替えるのか、介護が必要になってから住み替えるのか、選択する住まいの種類も変わってきます。

「住まい」選択のための確認ポイント

いつから?

何歳までに?
元気なうちor体が弱ってから?

どこで?

ホームor自宅
どこに住むのか。

何を?

どんなサービスを求めるのか。

誰が?

自分or家族が決めるのか。

いつまで?

最後まで過ごせるか。

いくら?

費用負担はどこまで可能か。



- 一人暮らしは不安
- 家事が負担になった
- 病気や介護が心配
- 子供に迷惑をかけたくない



- 集団生活は好まない
- 近くの友人・知人たちと離れたくない
- 今の家に住み続けたい
- 環境を変えたくない

- 介護になったときに備えて、自宅のバリアフリー化や地域にある介護サービスを調べる

👉 介護老人保健施設 P40 高齢者福祉施設 P46



ホーム等で暮らす



自宅で暮らす



高齢期の「住まい」

高齢者の住まいには、以下のように様々な種類があります。高齢者は、多様なニーズに応じて居住の場を選択できるとともに、身体状況に応じて必要なサービスを受けることができます。

● 有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅

食事の提供や生活支援、介護の提供などのサービスを一体的にご利用いただける高齢者の「住まい」です。要介護や要支援の方だけでなく、自立の方にもご利用いただけるものもあります。

● ケアハウス(軽費老人ホーム)

日常生活を行えるが、身体機能が低下していて、自立生活が不安な高齢者が利用できる「住まい」です。

● 認知症グループホーム

認知症の高齢者を対象に、9人以内を1グループとして共同生活を送っていただく施設です。

● 介護保険施設

「特別養護老人ホーム」、「介護老人保健施設」、「療養病床」の3種類があります。なお、介護保険施設を利用するためには、事前に「要介護状態」と認定されていることが必要です。(特別養護老人ホームは要介護度3以上、その他は要介護度1以上が原則必要です。)

地域の中での「高齢者の住まい」の役割

「高齢者のための住まい」は、所在する地域の中で様々な形で一定の役割を果たしています。(以下はほんの一例です。)

趣味やボランティア活動を、地域と連携して行っている。

介護サービスやアクティビティを地域に開放している。

地域の自治会活動等に協力している。

地域の配達販売を利用したり、商店街とのタイアップを行ったりしている。

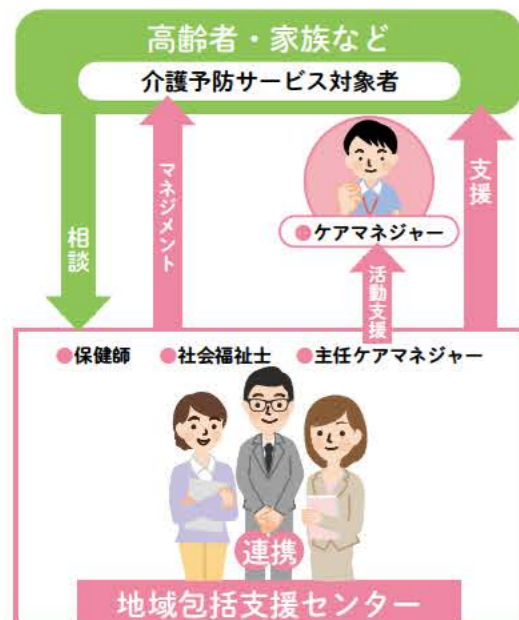
地域包括支援センター業務を行政から受託している。

夏祭りや文化祭、運動会や発表会を地域と協力して行っている。

ALL TOKYO チームで支える

地域包括支援センターです！

区市町村に設置される地域包括支援センター^(*)には、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの職員が配置され、その専門知識や技能を互いに活かしながら高齢者やその家族へ幅広い支援を行っています。



出典：東京都介護保険制度パンフレット(平成27年4月) 作図改編

ご相談は、 どんなことでも！どなたでも！

地域包括支援センターは、介護に関する相談以外にも、高齢者の健康や福祉、医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。どこに相談すればよいか分からないお悩みも、まずは地域包括支援センターにご相談ください。必要なサービスや制度、関係機関の情報提供や紹介を行います。

また、高齢者ご本人だけでなく、ご家族、近隣にお住まいの方などからも、高齢者に関する相談を受け付けます。電話での相談もできますので、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センターの業務の4つの柱

- 1 総合相談・支援**
～様々な相談に対応します～
高齢者の皆さんやそのご家族などから様々な相談をお受けしています。また、必要な支援を把握し、介護保険制度や地域資源を活用した適切なサービスにつなぎます。
- 2 権利擁護**
～高齢者の権利や安全を守ります～
高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による消費者被害の防止、成年後見制度の活用などにより、高齢者の皆さんの権利を擁護する支援を行っています。
- 3 包括的・継続的ケアマネジメント**
～包括的かつ継続的な支援体制を構築します～
高齢者の皆さんに心身の状態やその変化に合わせて途切れることなく必要なサービスが提供されるよう、地域のケアマネジャーへの支援や、関係機関との調整を行います。
- 4 介護予防ケアマネジメント**
～適切な介護予防を提供します～
要支援1・2の方や基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられる方に介護予防のサービス計画を作成します。

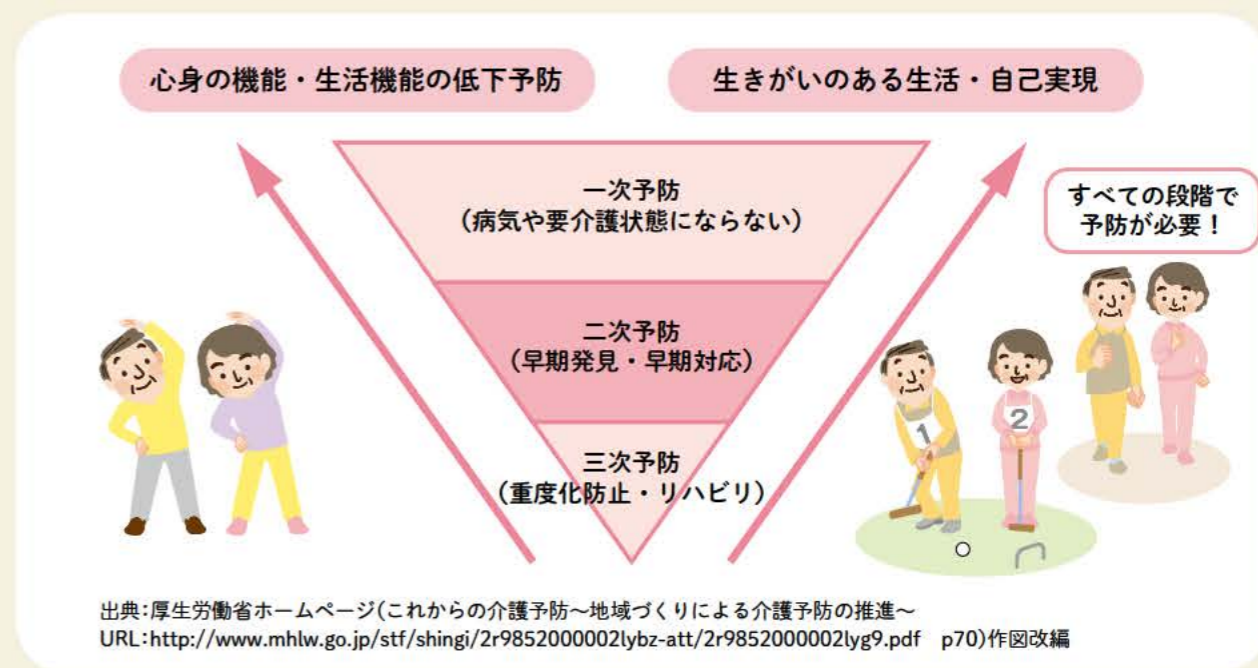
※地域包括支援センターは、区市町村によって名称も様々です。
(例)さわやかサポート(大田区)、高齢者あんしん相談センター(八王子市)、高齢者のほっとあんしん相談所(日野市)、あんしんすこやかセンター(世田谷区)など

多職種で取り組むフレイル対策

介護予防の目指すところ

介護予防とは、高齢者の「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されます。

高齢化が進む中、介護予防の重要性はますます高まっており、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけを目指すものではなく、むしろ心身機能の改善や環境の調整を通じて、高齢者の生活機能の向上や地域社会活動への参加を促すことにより、一人ひとりの生涯にわたる、生きがいのある生活・自己実現(QOL*の向上)を目指しています。



出典：厚生労働省ホームページ(これからの介護予防～地域づくりによる介護予防の推進～ URL: <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000002lybz-att/2r9852000002lyg9.pdf> p70)作図改編



ケアプランの作成

各区市町村において実施されている介護予防事業は多種多様になりますが、地域包括支援センターでは、本人や家族との面談などを経て、心身の状況やその置かれている環境、希望するサービスに応じて、各自治体で提供されるサービス、それに準ずるような地域の社会資源(ボランティア等が行う介護予防活動)も含めた介護予防のケアプランを作成しています。

Profile 地域包括支援センターをご利用になる場合は、お住まいの区市町村の高齢福祉所管課にご連絡いただくか、東京都HP (http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kourei/sodan/chiiki-zaitaku_center.html)にてお近くの地域包括支援センターをご確認いただき、ご連絡ください。

ALL TOKYO チームで支える

高齢者と地域を支える 福祉施設です!

東京には、様々な福祉・介護サービスを提供している高齢者と地域を支える福祉施設等があるのをご存じですか?



東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会では、特別養護老人ホーム・養護老人ホーム・軽費老人ホーム・地域包括支援センター・在宅介護支援センター・デイサービスセンターといった高齢者と地域を支える福祉施設等がネットワークをつくり、「最期のときまで安心して暮らせる東京」を目指して活動しています。

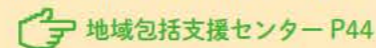
高齢者と地域を支える福祉施設等の種類



相談 お悩みのときはまずここへ

地域包括支援センター 在宅介護支援センター

高齢者やその家族を支えるための地域の相談窓口です。暮らし・介護のアドバイスや、様々な施設の情報をお伝えします。



通所 楽しみのある毎日を

デイサービスセンター

地域で自分らしく暮らし続けるために、楽しいレクリエーションや元気な体を保つ運動、安全で清潔な入浴などを行います。

入所

介護のことならおまかせ

特別養護老人ホーム

生活の中で常に介護が必要な場合に暮らすことができます。介護に関する専門的なスタッフがご入居者の生活を支えます。

困っている高齢者の味方

養護老人ホーム

地域での生活に困りごとのある場合に暮らすことができます。区市町村と連携し、担当スタッフがご入居者や地域の皆さんのお手伝いをします。

見守りのある生活を

軽費老人ホーム

お一人での生活に不安がある場合に暮らすことができます。お食事の提供や介護サービスの有無など様々なタイプがあります。



多職種で取り組むフレイル対策

在宅生活を支える「地域包括ケア」 ～フレイル予防のために



高齢者と地域を支える福祉施設等は「福祉の視点に基づく地域包括ケア」を展開します

一人ひとりの福祉への支援

地域で暮らす高齢者及びその家族を対象とした個別支援に取り組みます。



(イラスト:フクモトミホ)

地域福祉推進や地域コミュニティ活性化での支え手づくり、社会的孤立や排除のない地域づくりをすすめます。

地域全体の福祉への支援

最期のときまで安心して暮らせる地域の実現

高齢者と地域を支える福祉施設等と社会福祉法人が、福祉の視点に基づきながら、人々に寄り添い、地域の輪をつくることで、地域包括ケア推進の役割を積極的に果たします。

デイサービスセンターは在宅生活を支えます

高齢者と地域を支える福祉施設等の中でも、デイサービスセンターは在宅での生活を支える施設です。都内の社会福祉法人によるデイサービスは、在宅生活を支える拠点（センター）として、特別養護老人ホームなどを併設するケースが多く、様々な専門職員の連携による支援を通し、「社会的に孤立しないこと」「心身の機能の維持」「家族の負担軽減」が期待されています。

デイサービスの支援効果

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 1 介護の充足 | 2 健康管理 | 3 社会生活の回復 |
| 4 心理的サポート | 5 家族との関係 | 6 自己実現 |

出典) デイサービスの支援効果と支援技術がわかる本 p28 (東京都高齢者福祉施設協議会センター分科会・デイサービス支援効果研究委員会、2011年3月) を基に作成。



東京都高齢者福祉施設協議会
マスコット「アクティブル」

ALL TOKYO チームで支える

老人クラブです!

老人クラブとは、老人福祉法等に基づいて、高齢者の心身の健康の保持増進に資する団体で、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。



おおむね 60 歳以上の方が、地域で組織した会員数 30 人以上の団体です。東京都では約 26 万人が所属しています。

活動は、高齢者の生活リズムと体力に合わせて、無理せず、気張らず、急がず、継続性を大切に、誰もが参加できる活動など高齢期の生活を健康で豊かなものにすることを目的としています。

各クラブにおいて、趣向を凝らした健康増進活動、地域支え合い活動や友愛実践活動により、地域の一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問し、話し相手になったり、子どもの見守り活動などを実施しています。

活動を通じて地域の高齢者は、お互いに健康増進や予防対策に関心を高めることができ、共にレクリエーションやスポーツを楽しむ中で、仲間づくりをし、孤立することなく、地域で支え合う基盤ができます。

フレイル予防にもつながります。

私たちは私たちのできる範囲で、元気高齢者の知識・経験・活力を活かす場づくり・機会づくりを広げたい、地域を担って行きたいと考えています。

多職種で取り組むフレイル対策

参加してみませんか!

「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」

主な活動事例

ウォーキングや輪投げ、ペタンク、グラウンドゴルフ、体操など。



健康づくり



社会活動



道路や公園の清掃、交通安全運動の協力や地域のパトロールなど。

また、一人暮らしの高齢者を訪問し、話し相手や安否確認など。



Profile

公益社団法人 東京都老人クラブ連合会 〒160-0023 東京都新宿区西新宿5-7-1 若月148階
TEL 03-3370-3861 FAX 03-3370-3863 E-mail tfsc@s9.dion.ne.jp 東京都庁 4F http://www.tororen.or.jp

認知症の人と家族の会です!

「もしかしたら認知症?」と気付いたら、すぐに相談しましょう!



支部活動3つの柱

① 会員のつどい	毎月1回開催。介護の悩みや本音を介護者同士で語り合い、分かち合うことで気持ちが解放され、現状を乗り越える力が得られます。また、認知症の正しい理解を広めるために、一般の方を対象に年に1回ずつ公開講座と勉強会を開催しています。
② 電話相談	会員のみならず誰でも気楽に利用できます。相談員は介護経験のあるボランティアスタッフ。電話で話しているうちに悩みや考えが整理されて、一歩前に踏み出す勇気が得られます。
③ 会報・支部報	介護の新情報や介護体験談などが掲載されていて、参考になるだけでなく、ほかの会員ともつながっているという実感も得られます。

家族がつくった 認知症 早期発見のめやす

もの忘れがひどい

1. 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
2. 同じことを何度も言う・問う・する
3. しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

人柄が変わる

11. 些細なことで怒りっぽくなった
12. 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
13. 自分の失敗を人のせいにする
14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

判断・理解力が衰える

5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
6. 新しいことが覚えられない
7. 話のつじつまが合わない
8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

不安感が強い

15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
16. 外出時持ち物を何度も確かめる
17. 「頭が変になった」と本人が訴える

時間・場所がわからない

9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
10. 慣れた道でも迷うことがある

意欲がなくなる

18. 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
20. ふさぎ込んで何をしてもおっくうがり、いやがる

多職種で取り組むフレイル対策

私たちは3つの柱の活動を通して、認知症の人や家族が抱えている悩みや問題を受け止め、共に考えることで、認知症の人にとって「今、何をすることが大事なのか」を家族が気付く手助けをしています。症状の進行を少しでも遅らせたり、日々の生活を穏やかに過ごすために、精神的に支える役割を果たしています。しかし、実際に「毎日の生活の中」で支えてくれるのは、地域の隣人や様々な専門職です。それらの専門職に適切につなげることが、もう一つの大切な役割です。



事例 近所に住む友人(女性、74歳、48歳の独身の娘と二人暮らし)



引っ越してきて以来35年間、親しく付き合ってきました。コーラスや体操教室にも一緒に参加し、地域のボランティア活動にも積極的に関わってきました。しかし、1年ほど前から彼女の様子に変化が見られるようになりました。身なりに構わなくなり、心配して自宅を訪ねると、家の中は物があふれかえっています。娘さんは仕事をしています。

対応

娘さんはお母さまの変化に気付きながらも、どうしたらよいのか分からないでいるのでしょうか。かといって、近所の方に相談するのは抵抗があるのかもしれませんが。まずは、娘さんに家族の会の電話相談の利用をお勧めください。介護経験のある相談員が、娘さんの戸惑いや不安をじっくりお聴きした上で、今、一番困っているのは本人だということにも気付いていただく。そして、本人の不安を取りのぞき、できる限り今の生活を続けていくためにはどうしたらよいかを一緒に考えます。認知症かどうか受診することや介護保険制度のサービス利用についてもお伝えし、最寄りの地域包括支援センターやかかりつけ医に相談することもお勧めします。自分の衰えに気付いているからこそ、本人は周りにいる友人に今までどおりのつながりを求めているのではないのでしょうか。一度じっくりと胸の内を聞く時間を持たれたらいかがでしょうか。

かかりつけ医 P10 地域包括支援センター P44

Profile 公益社団法人 認知症の人と家族の会(東京都支部) 〒160-0023 東京都新宿区本塩町8-2 住友生命四谷ビル
TEL/FAX 03-5367-8853 (火・金 10:00~15:00 除祝祭日)
E-mail aaj-tokyo@nifty.com ☎-ムネ-ジ http://www.alzheimer.or.jp

「認知症てれほん相談」
TEL 03-5367-2339 (火・金 10:00~15:00 除祝祭日)

東京都の取組



都民の皆さんが、生涯にわたって地域で心豊かに安心して暮らしていけるよう、東京都では、日ごろからの健康づくりの推進や生活習慣病予防の取組、介護予防の推進や支え合う地域づくりの取組、在宅療養を推進する取組など、様々な取組を行っています。

皆さんのお住まいの地域では、健康づくりや介護予防、在宅療養などについてどのような取組が展開されているのか、また、どのようなサービスが利用できるのか、ぜひ、調べてみてください。

【健康づくり・生活習慣病予防の取組】

年齢を重ねても、いつまでも健康を保つためには、都民一人ひとりが、日頃から食事・運動・休養などの生活習慣に気を付け、糖尿病やがん等の生活習慣病の発症予防など、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。また、合わせて、関係機関を含めた社会全体で都民の健康づくりを支援することも欠かせません。

都は、都民の健康づくりを支援するため、以下の取組を行っています。

○関係機関と連携した都民への普及啓発等

都民自らが負担感のない生活習慣の改善と健康づくりが行えるよう、区市町村、民間や多職種の団体等と連携して、普及啓発と環境整備を行っています。

○都民の健康づくりに関わる人材育成

区市町村や医療保険者等において健康づくりの企画や指導的な役割を担うことが期待される人材を対象に、健康づくりの施策や栄養・運動・休養等に関する知識・技術を普及する研修等を行っています。

○職場における健康づくりの取組支援

職場における効果的な健康づくりを推進するため、業種や働き方に応じた健康づくりに取り組む企業の活動を支援し、取組内容等を企業や関係団体に広く紹介しています。

○糖尿病予防への取組

糖尿病の発症や重症化・合併症を予防するため、食事、運動等の生活習慣の改善や健診受診が必要なことや、継続的に治療を受けることが大切なことなどについて、職場等を通じて働き盛り世代を中心に普及啓発を行っています。

【介護予防の推進と支え合う地域づくりの取組】

高齢者が要介護状態になることを予防し、また、地域社会の担い手として多様な主体が参加し、高齢者が住み慣れた地域で支え合いながら安心して暮らしていくことができるよう、以下の取組を実施しています。

○介護予防推進に係る会議の開催

区市町村の担当者、学識経験者などで構成する会議を開催し、介護予防の実施状況や課題などについて検討を行っています。

○介護予防における地域リハビリテーションの促進

地域においてリハビリテーション専門職等を活用した効果的な介護予防を推進するため、都の指定病院にアドバイザーを設置して区市町村を支援するとともに、地域のリハビリテーション専門職などを対象とした研修を実施しています。

○生活支援コーディネーターの養成

地域の生活支援ニーズと地域の社会資源とのマッチング等を行う生活支援コーディネーターを養成し、各区市町村に適切に配置することにより、地域における生活支援サービス提供体制の整備を支援しています。

○元気高齢者を地域の生活支援の担い手として活用する区市町村への支援

高齢者の多様な社会参加の推進や元気な高齢者を担い手とした生活支援サービスの提供などを推進する区市町村に対し、財政的な支援をしています。

【在宅療養の推進に向けた取組】

高齢になっても、病気になっても、地域で暮らし続けたいという都民の思いに応えるためには、住民に身近なサービスを担う区市町村が中心となって、関係多職種と連携して支援体制を整備することが必要です。

都は、地域における在宅療養の体制を整備するため、以下の取組を行っています。

○医療・介護の連携に向けた取組に対する支援

在宅療養に関する相談対応や在宅医療・介護連携に関する調整等を行う相談窓口を設置する取組や、ICT*を活用して医療・介護関係者同士が情報共有する取組など、地域で医療・介護等の連携を充実・強化する取組を支援しています。

○在宅療養生活への円滑な移行の促進に向けた取組

病院から生活の場に戻り、安心して暮らしていくことができるよう、病院における入院早期からの退院支援の取組を支援しています。

○在宅療養に関わる人材の確保・育成

地域において医療と介護に関わる多職種の人材や、在宅療養におけるコーディネート機能を担う人材の確保・育成のための研修を行っています。

○暮らしの場における看取りの支援

住み慣れた暮らしの場で最期まで暮らし続けたいという都民の希望をかなえるために、都民や関係者への普及啓発や、医療・介護職に対する専門知識を提供するための研修の開催、看取りを行う環境を整備する事業所等に対する支援を行っています。





ズーム！ よく聞く言葉です。覚えておいてくださいね。

用語	概要	頁
QOL (Quality of Life)	「生活の質」「人生の質」「生命の質」などと訳される。通常生活者の満足感、安定感、幸福感を規定している諸要因の質と生活の場の諸環境のバランスや調和を高めることを指します。	4 頁 45 頁
ICT (Information and Communication Technology)	情報通信技術のこと。情報技術に通信コミュニケーションの重要性を加味した言葉です。多職種がチームで連携するときに便利なツールです。	53 頁

PT (Physical Therapist)	理学療法士の略称です。	9 頁
OT (Occupational Therapist)	作業療法士の略称です。	9 頁
ST (Speech-Language-Hearing Therapist)	言語聴覚士の略称です。	9 頁

併存症	異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます。	4 頁 9 頁
サルコペニア (Sarcopenia)	加齢に伴って筋肉量が減少する状態のことをいいます。サルコペニアは、ギリシャ語でサルコ（筋肉）とペニア（減少）の造語です。	4 頁 5 頁
ロコモ (Locomo)	ロコモティブシンドロームの略称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を来している状態のことをいいます。	4 頁
在宅	医療用語の在宅は、必ずしも自宅の意味ではありません。サービス付き高齢者向け住宅や特別養護老人ホームなども在宅とみなされます。在宅で療養されている方には、医師などが訪問して診療にあたります。	7 頁
インフォーマルサポート	家族や知人、地域社会の人々、ボランティア等が行う非制度的な援助活動のこと。	25 頁



オール東京チーム

団体名	住所	電話	掲載頁
公益社団法人東京都医師会	101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5	03-3294-8821	10
公益社団法人東京都歯科医師会	102-8241 東京都千代田区九段北 4-1-20	03-3262-1146	12
公益社団法人東京都歯科衛生士会	113-0033 東京都文京区本郷 2-21-3-4F	03-5689-4311	14
公益社団法人東京都薬剤師会	101-0054 東京都千代田区神田錦町 1-21	03-3294-0271	16
公益社団法人東京都看護協会	162-0815 東京都新宿区築土八幡町 4-17	03-5229-1520	18
東京訪問看護ステーション協議会	135-0063 東京都江東区有明 3-6-11 TFTビル東館 9階 株式会社プロコムタワーナショナル内	03-5520-8824	20
公益社団法人東京都栄養士会	160-0004 東京都新宿区四谷 3-9 慶和ビル 3F	03-6457-8590	22
特定非営利活動法人 東京都介護支援専門員研究協議会	102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-9-3 かすがビル 10階	03-3556-1541	24
公益社団法人東京社会福祉士会	170-0005 東京都豊島区南大塚 3-43-11 福祉財団ビル 5階	03-5944-8466	26
一般社団法人東京都医療社会事業協会	170-0005 東京都豊島区南大塚 3-43-11 福祉財団ビル 5階	03-5944-8912	28
公益社団法人東京都介護福祉士会	135-0003 東京都江東区猿江 1-3-7 パーク・ガア猿江恩賜公園 102号	03-5624-2821	30
公益社団法人東京都理学療法士協会	151-0053 東京都渋谷区代々木 2-26-5 パール代々木 409	03-3370-9035	32
一般社団法人東京都作業療法士会	160-0022 東京都新宿区新宿 5-4-1 新宿Q7ビル 501	03-6380-4681	34
東京都言語聴覚士会	115-0044 東京都北区赤羽南 2-10-20		36
一般社団法人東京都病院協会	101-0062 東京都千代田区神田駿河台 2-5 東京都医師会館 404号室	03-5217-0896	38
一般社団法人東京都老人保健施設協会	160-0017 東京都新宿区左門町 6-7 鯉江ビル 802号室	03-6380-4351	40
公益社団法人全国有料老人ホーム協会	103-0027 東京都中央区日本橋 3-5-14 ア・アド・イ日本橋ビル 7階	03-3272-3781	42
東京都高齢者福祉施設協議会	162-8953 東京都新宿区神楽河岸 1-1	03-3268-7172	46
公益社団法人東京都老人クラブ連合会	160-0023 東京都新宿区西新宿 5-7-1 若月ビル 8階	03-3370-3861	48
公益社団法人認知症の人と家族の会 (東京都支部)	160-0023 東京都新宿区本塩町 8-2 住友生命四谷ビル (火・金 10:00 ~ 15:00 除祝祭日)	03-5367-8853	50

東京都福祉保健局医療政策部 医療政策課	163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1 都庁第一本庁舎 23階南側	03-5320-4446	52
東京都福祉保健局高齢社会対策部 計画課	163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1 都庁第一本庁舎 26階北側	03-5320-4576	52

この冊子のデータは、東京都福祉保健局>医療・保健>その他の医療対策>在宅療養>都民向け普及啓発冊子のページからダウンロードしてご覧いただけます。
(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/sonota/zaitakuryouyou/suminaretamachide.html>)

【編集協力】 飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構 教授)

住み慣れた街でいつまでも
－フレイル予防で健康長寿－

平成 29 年 3 月 発行

登録番号 (28) 452

製作・監修 東京都多職種連携連絡会
編集 公益社団法人 東京都医師会
発行 東京都福祉保健局医療政策部医療政策課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号
電話 03-5320-4446 FAX 03-5388-1436
制作 株式会社オフィス TM