

長引く自粛生活

からだの衰え、感じていませんか

コロナ禍をきっかけに「外出がおっくうになった」「足腰が弱くなった」「疲れやすい」「体重が減った」…そのように感じている方が増えています。「動かない」「食べない」「話さない」といった巣ごもり生活にいつの間にか慣れてはいませんか？

感染症だけでなく、寝たきりや認知症のリスクも正しく恐れ、「自分の健康を自分で守る」生活を実践しましょう。

15の項目で不調のきざしをチェックしてみましょう

枠の中の回答4つ以上の方は要注意！

社会	1日中、家の外には出ずに家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか (※庭先のみやゴミ出し程度は外出に含みません)	いいえ	はい
	家の中あるいは家の外で 趣味・楽しみ・好きでやっている事がありますか	いいえ	はい
	親しくお話ができる近所の人はいいますか	いいえ	はい
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、 別居家族または親戚はいいますか	いいえ	はい
体力	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	いいえ	はい
	目は普通に見えますか(※メガネを使った状態でもよい)	いいえ	はい
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	この1年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
栄養	最近、食欲はありますか	いいえ	はい
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか (※入れ歯を使ってもよい)	いいえ	はい
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が 落ちてきたと思いますか	はい	いいえ

「社会」が
気がかりな方は、
2~3ページへ

「体力」「栄養」が
気がかりな方は、
4~5ページへ

【出典および改変】東京都健康長寿医療センター



介護保険のサービスが必要かもしれない人も早期支援で、
もとの暮らしを取り戻せる可能性があります。詳しくは6~7ページをご覧ください。

講座・教室

味わいませんか、「新たに知る楽しみ・喜び」

学園都市センターや生涯学習センター、スポーツ施設など、市内のさまざまな施設で講座・教室が行われています。テーマも歴史、文学、時事問題やヨガ・体操など多様です。「広報はちおうじ」では毎月最新のイベント情報を発信しています。



講座・イベント
について



サークル・地域団体

あなたの「やってみたい」にはきっと仲間が

公共施設を使って、文化・スポーツなど共通の趣味を楽しむサークル、自宅から徒歩圏内で参加可能な高齢者サロンやシニアクラブなど、市内ではゆうに1,000を超える団体が活動しています。学生時代を思い出して「大人の部活動」をもう一度始めてみませんか？



地域のサークルや団体
について



ボランティア・NPO活動

自分の特技や関心で地域を豊かに

歴史や自然の知識をいかしてガイドをしたり、街の緑のお手入れをしたり、多様なボランティア活動があります。また、環境保全や子育て支援など、それぞれの目標を掲げて地域に貢献するNPO・市民団体に多くの高齢者が参加しています。



ボランティア
について



NPO活動
について



働く

高齢者の4人に1人が働く時代です

フルタイムの仕事だけでなく、短時間の勤務や依頼に基づく不規則の仕事、あるいは起業など、自分の年齢と体力に合わせたさまざまな働き方があります。市では高齢者向けのおしごと応援ハンドブックを発行しています。関心のある方は、ぜひご一読ください。



仕事に関連する機関・団体
について



『みんなのおしごと応援HAND BOOK』

難しく考えないで「社会参加」

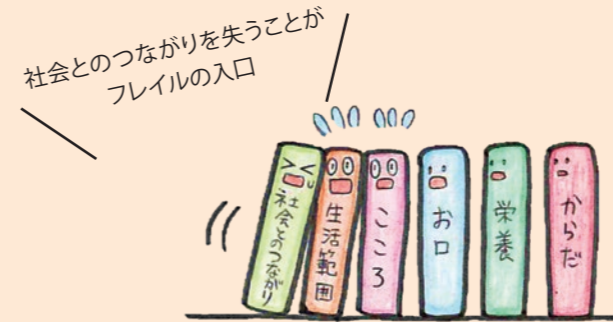
大切なのは「好きなことを、無理せず、続けること」

市の行事や、地域の集まりに参加することだけが社会参加ではありません。「毎週スポーツクラブで汗を流す」「旅行やショッピングが好き」「美術館めぐりが楽しみ」「バイクでツーリングするのが生きがい」「孫のお迎えを任されている」…これらも立派な社会参加です。

「来週もやること・行く場所がある」「また次も会う約束をした」。こうしたことが元気の源、生きる力になります。自分なりの、無理のない、続けられる社会参加のかたちを見つけてください。

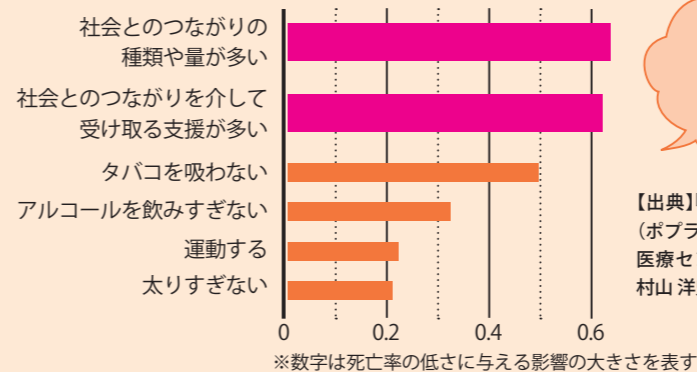
社会とのつながりを失うことは「負の連鎖」の入口です

退職や子どもの独立などをきっかけに、生活の範囲が狭くなり、交流が減ることで心もふさぎ込みがちに。やがて身の回りのことがおっくうになり、身体のおちこちに不調が出はじめる…。このような負の連鎖を「フレイル(虚弱)ドミノ」といい、要介護となるリスクが高まります。



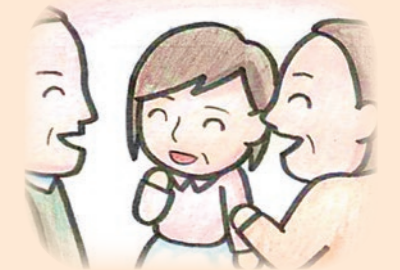
運動やダイエットの3倍の効果！ 「社会とのつながり」が 元気に過ごせる期間を伸ばします

「禁煙、節酒する」「運動する」「ダイエットする」—これらはどれも健康のために大切なこと。しかし、それ以上に「社会とのつながりを持つ」ことが健康長寿に効果があると、研究により明らかになっています。



運動、ダイエット
に比べて
3倍の効果！

【出典】『「つながり」と健康格差』
(ポプラ社、2018) 東京都健康長寿
医療センター 研究所 研究副部長
村山 洋史 より



健康長寿の秘けつは『社会参加』

元気だから社会参加できる…確かにそうですが、逆に「社会参加するから元気になる」ともいえるのです。その効果や、やりたいことの探し方をご紹介します。

「そうはいつでも、いったいどうしたらいいのか…」

ご利用ください！

『サポートブック』と市のホームページ

八王子市で高齢者が参加できる講座・イベント情報、サークルやボランティア・NPO、お仕事の情報などをまとめた冊子『はちおうじ人生100年サポートブック』を市役所1階高齢者いきいき課や地域の高齢者あんしん相談センターで配布しています。

※冊子と同様の内容を市のホームページ、または右の二次元コードからもご覧いただけます。



かむ力・食べる力は「生き抜く力」

「口や歯のことはあまり気にしないけど、散歩や運動はしているから…」
そんな油断、していませんか？

市が昨年行った調査では、後期高齢者の実に4人に1人の割合でお口の機能・栄養状態の低下が見られました。

お口の機能・栄養状態の低下を放置すると、良くないことが次々と

お口の機能の低下…転倒、うつ、誤嚥による窒息や肺炎になるリスクが上昇
栄養状態の低下…筋力の低下、老化の加速、病気への抵抗力の低下など

カロリー・たんぱく質を 取りましょう

カロリーのあるもの、筋肉の元となるたんぱく質を積極的に取りましょう。糖尿病など食事に配慮が必要な方は、保健福祉センターの栄養相談(無料)などのご活用を。

歯みがき、入れ歯の洗浄を

一般に知られるむし歯、歯周病の予防だけでなく、細菌の繁殖を抑えて誤嚥性肺炎を予防する効果もあります。

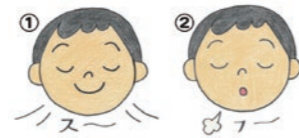
「プロに任せる」 定期的なケアも忘れずに

むし歯や歯周病に自然治癒はありません。自分のケアだけでは落とすきれない歯のクリーニング、検査によるトラブルの早期発見・治療など、プロである歯科医を頼りましょう。歯周病の予防は糖尿病など全身疾患の予防にもつながります。

お口の体操で筋肉を維持！

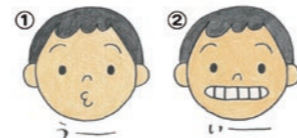
1日の中のちょっとした時間で、口まわりの筋肉や飲み込む力を維持しましょう。

◆口すぼめ深呼吸 (目安：5回)



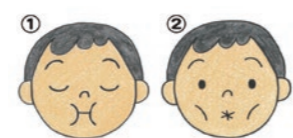
- ①鼻から息を吸う
- ②ろうそくを吹き消すように、口をすぼめて息を吐く

◆うーいー体操 (目安：5回)



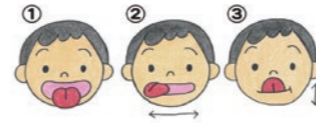
- ①「うー」と唇をとがらせる
- ②「いー」と口を横に開く

◆頬ふくらまし・すぼめ (目安：5回)



- ①口を閉じたまま頬を膨らませる
- ②頬をすぼめる

◆舌のトータル体操 (目安：5回)



- ①口を大きく開け、舌を突き出す
- ②舌を左右に動かす
- ③舌を上下に動かす

問い合わせ

大横保健福祉センター ☎625・9200 ☎627・5887
東浅川保健福祉センター ☎667・1331 ☎667・7829
南大沢保健福祉センター ☎679・2205 ☎679・2214

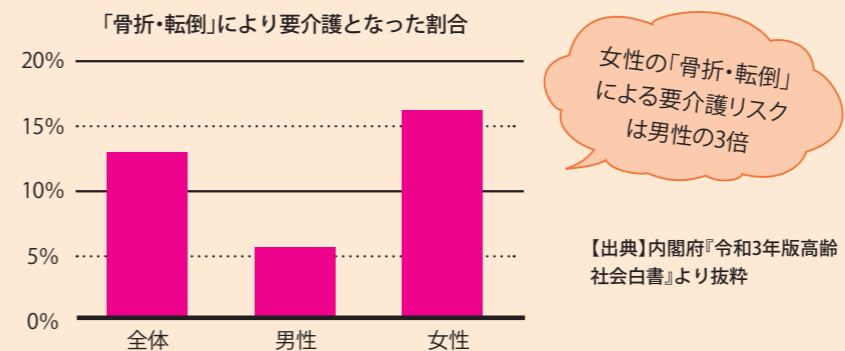
※保健福祉センターでは「八王子けんこう体操」の冊子の配布、DVDのレンタル、各種健康相談、地域の団体への出張講座を実施。保健師・栄養士・歯科衛生士が、専門職の立場からあなたの「セルフケア」を応援します。

高齢者の10人に1人以上が、 ある日突然の「骨折・転倒」により要介護に！

「骨折・転倒」は、要介護状態となる主な理由として、「認知症」「脳血管疾患」に次ぐものです。とくに女性は男性に比べ約3倍の割合で「骨折・転倒」が要介護状態のきっかけとなっています。

加齢とともに転びやすくなるのはなぜ？

日々の活動・運動量が減ると、筋肉や関節が衰え、バランスや歩行に影響し、転倒リスクが高まります。その他にも視力や足裏の感覚の低下なども影響します。また、一度転ぶことにより、自信がなくなり、ますます活動が減るといった悪循環も生じます。



ひとの体は、使わなければ衰えが加速します。自分の体にもお手入れが必要です。「何もなかった1年後」と「毎日数分でもケアした1年後」の自分は絶対に違います！

『セルフケア』を 習慣化しましょう

1日あたり数分の自分ケア

『八王子けんこう体操』から転倒予防に効く種目をご紹介します！

◆スクワット(目安:10回)

足を肩幅に開き、つま先は軽く外向きに。「1・2・3・4」でお尻を突き出すように腰を落とし、「5・6・7・8」で戻ります。



◆ふくらはぎの筋トレ (目安:10回2セット)

かかとを上げて背伸びをします。お尻もキュッとしめるように力を入れます。



◆すねの筋トレ (目安:10回2セット)

つま先を上に向け、下ろします。



◆肩甲骨の体操 (目安:10回2セット)

両手を前に伸ばし、肘を曲げながら後ろに引き、肩甲骨を寄せます。



◆太ももの筋トレ (目安:10回2セット左右)

つま先を上に向け、ひざを伸ばしながら上げ、ゆっくり下ろします。



「もっとやりたい！」と思ったら？

けんこう体操の全種目の動画を公開しています。動画の視聴は、市のYouTubeチャンネル、または右の二次元コードから。





自信を取り戻して次の目標へ



こみや よしゆき
小宮 富久 さん(左)
ひろこ
廣子 さん(右)

外出することがおっくうになってきて落ち込んでいた時に、担当のケアマネジャーの方からこのプログラムを紹介していただき、夫婦で受けてみることにしました。プログラムでは、リハビリテーションの先生が生活の悩みなどを丁寧に聞いてくれ、身体の楽な動かし方や日々取り組める体操などのアドバイスもしてくれました。ときには公園まで一緒に行ってくれて、外出することへの自信も取り戻すことができました。

次の目標は、電車と新幹線を乗り継いで親戚のいる新潟県まで行くことです。そのために、今は自宅でのトレーニングやウォーキングを頑張っています。

ハッピーチャレンジプログラム 利用者の声

外に出ることの 大切さを知りました！



たじま ゆきこ
田島 雪子 さん

ハッピーチャレンジプログラムを開始するときは、内容もよくわからず、正直、戸惑いを感じていました。はじめのうちは緊張してしまい、会場ではオロオロしてしまうことも。でも、担当の先生が悩みや不安を本当に親身に聞いてくださり、3か月のプログラムの中で、自信を取り戻すことができました。

以前に腰を怪我したせいで、外出することがおっくうになっていたんですが、今では毎日のように近くの公園に出かけ、友人に体操を教えたり、このプログラムの紹介をしたりしています。プログラムを通して、身に染みて感じたことは、とにかく外に出ることが大切だということ。今後は、体操などをやっている地域の交流の場を探して、参加したいと思っています。



※写真は市からの業務委託先の一つである清智会記念病院がプログラムを提供している風景

元気と自信を取り戻す「チャレンジ・ステップ」

これは、軽度な支援が必要となった高齢者の「望む暮らし」や「穏やかな日常生活」を継続するために、一人ひとりの気持ちに働きかけ、自らの力で心身共に健康な暮らしを守っていく力(セルフマネジメント)の“向上”をめざす取組です。

ステップ1

リハビリ専門職が行く！ 訪問による暮らしのアセスメント



まずはお近くの高齢者あんしん相談センターに相談してください。内容により、リハビリテーションの専門職がご自宅に訪問し、生活環境やお身体の状態を確認。必要な支援や暮らし方の提案を行います。

要支援、事業対象者の
認定を受けたら

ステップ2

諦めなければ未来が変わる！ 「ハッピーチャレンジプログラム」



「日常生活が自分の力で継続できるようになること」を目標に、一人ひとりの暮らし方にあわせ、3か月間集中的にリハビリ専門職が支援する特別なプログラムです。専門的なマシンなどは使わず、気持ちに働きかけながら、心身を健康な状態に戻していくためのコーチング中心の支援を提供します。

ステップ3

自信がいたら積極的に活動しよう！

気持ちも身体も元気になったら、友人との交流はもちろん、趣味やボランティア活動など、興味を感じることにチャレンジしてみましょう。高齢者あんしん相談センターにいる「生活支援コーディネーター」が、皆さんの地域交流や社会参加を応援します。

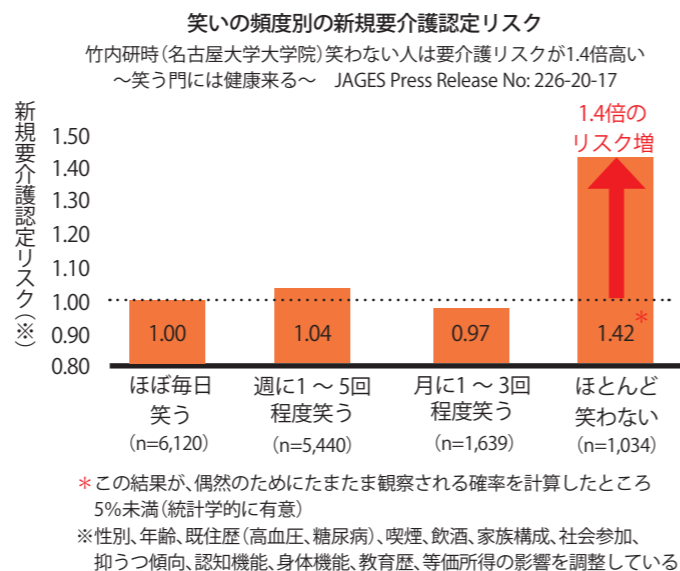
家族や友人と出かけたみたいけど、転倒が怖いからあきらめる。家の掃除をしただけ、腰が痛くなるからやりたくない——「歳だから…」とあきらめないで、もう一度できるようにチャレンジしてみませんか？

もう歳だからと諦めている ことはありませんか？

最近、地域で活動していますか？ 最近、笑っていますか？

高齢者を対象にした調査で、地域活動をしている人や、毎日笑っている人は、そうでない人に対して、健康を維持している確率が高いという結果が出ています。例えば、地域の活動に参加している人は、そうでない人に対してうつ傾向になる確率が半分になっているという調査結果があります。

また、日々の生活でほとんど笑っていない人は、毎日笑っている人よりも要介護認定となるリスクが1.4倍という調査結果(右表)が出ています。健康維持のためにも、楽しく、笑いの絶えない日々を過ごしましょう。



早期のケアで、今までの生活を維持・獲得できる 可能性があります！

年齢を重ねると、何かにつまづきやすくなったり、ちょっとしたことで転んだりして、自分に自信がなくなり、まだできる力があるのにやりたいことを諦めてしまう人が多くなります。しかし、日頃からの意識や暮らし方の習慣次第で再びできるようになる可能性があることをご存じですか？

「もう歳だから」と諦め、周囲の人に何でもやってもらう。それでは「まだできる」心身機能を、早い段階で失ってしまう可能性があります。加齢は止めることはできませんが、老化は自分の気持ちや行動次第で遅らせることができます！自分の心と体の状態を理解し、やりたいと思っていること、昔からやっていたのにできなくなったことをもう一度自分でできるよう、前向きにチャレンジしていきましょう。私たちリハビリ専門職は、皆さんが「望む暮らし」が実現できるよう、一人ひとりの「想い」を尊重した支援を行っています。



八王子市介護予防・フレイル予防推進員
とよた へいすけ
理学療法士 豊田 平介 さん

75歳以上の皆さんに、「八王子健康アンケート」を発送します

Q いつ届くの？

8月23日(月)より順次発送予定です。アンケートが届いたら、9月14日(火)までに回答をお願いします。

Q 誰に届くの？

8月1日時点で75歳以上の市民で要介護・要支援等の認定のない方全員を対象としています。

Q なんのための調査なの？

高齢者の皆さんの心や体の状態をお聞きし、それぞれのリスクに合わせたサービスや介護予防のための情報をご案内します。また、将来の介護サービスの需要を推測し、効果・効率的な事業運営を行う上での参考とします。

早期に要介護につながる兆候を察知し、専門家による必要な支援を行うための大切な調査です。

対象者全員にご回答いただきたい調査ですので、ご協力よろしくお願いします。

問い合わせ

高齢者いきいき課 ☎620・7243 📠623・6120 ✉b440300@city.hachioji.tokyo.jp

または、お近くの高齢者あんしん相談センター(下表)にお問い合わせください。

名称	連絡先	担当する地域
旭町	☎648・8331 📠648・5260	横山町、八日町、本町、元横山町一丁目～三丁目、田町、新町、明神町一丁目～四丁目、東町、旭町、三崎町、中町、南町
追分	☎686・1713 📠686・1783	追分町、千人町一丁目～四丁目、日吉町、元本郷町一丁目～四丁目
大横	☎634・8666 📠634・8880	八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、台町二丁目～四丁目
大和田	☎649・3280 📠649・3281	大和田町一丁目～七丁目、富士見町、大谷町の一部
子安	☎649・6020 📠649・6021	子安町一丁目～四丁目、寺町、万町、上野町、天神町、南新町、台町一丁目、緑町
中野	☎620・0860 📠620・0861	中野町、暁町一丁目～三丁目、中野山王一丁目～三丁目(二丁目8番を除く)、中野上町一丁目～五丁目、清川町
石川	☎631・0071 📠631・0072	高倉町、石川町、宇津木町、平町、小宮町、久保山町一丁目～二丁目、大谷町(一部を除く)、丸山町
左入	☎692・3211 📠692・3467	中野山王二丁目(8番)、尾崎町、左入町、滝山町一丁目～二丁目、梅坪町、谷野町、みつい台一丁目～二丁目、丹木町一丁目～三丁目、加住町一丁目～二丁目、宮下町、戸吹町、高月町
高尾	☎668・2288 📠668・2298	東浅川町、初沢町、高尾町、南浅川町、西浅川町、裏高尾町、廿里町、狭間町
寺田	☎673・6425 📠673・6561	栢田町、館町、寺田町、大船町
長房	☎629・2530 📠629・2577	並木町、長房町(一部を除く)、城山手一丁目～二丁目
めじろ	☎669・3070 📠667・1186	散田町一丁目～五丁目、山田町、めじろ台一丁目～四丁目
恩方	☎659・0314 📠659・0315	下恩方町、上恩方町、西寺方町、小津町、美山町
川口	☎654・5475 📠654・5476	川口町、上川町、犬目町、檜原町
元八王子	☎652・1134 📠651・0711	大楽寺町(一部を除く)、上壘分方町、諏訪町、四谷町(一部を除く)、式分方町(一部を除く)、川町(一部を除く)
もとはち南	☎673・6241 📠673・6842	長房町の一部、大楽寺町の一部、四谷町の一部、叶谷町、泉町、横川町、式分方町の一部、川町の一部、元八王子町一丁目～三丁目
片倉	☎632・6331 📠632・6352	小比企町、片倉町、西片倉一丁目～三丁目、宇津貫町、みなみ野一丁目～六丁目、兵衛一丁目～二丁目、七国一丁目～六丁目、打越町の一部
長沼	☎648・4340 📠648・4323	北野町、打越町(一部を除く)、北野台一丁目～五丁目、長沼町、絹ヶ丘一丁目～三丁目
堀之内	☎679・1114 📠670・2212	下柚木、下柚木二丁目～三丁目、上柚木、上柚木二丁目～三丁目、中山、越野、南陽台一丁目～三丁目、堀之内、堀之内二丁目～三丁目
南大沢	☎678・1880 📠678・1889	鎌水、鎌水二丁目、南大沢一丁目～五丁目、松木、別所一丁目～二丁目
由木東	☎689・6070 📠689・6071	東中野、大塚、鹿島、松が谷