

お家でできる介護予防通信 令和7年冬号

豊洲長寿サポートセンターが発行する
シニア向け介護予防・地域活動情報通信です。

新春とはいえ厳しい寒さが続く毎日ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
表面では介護予防脳トレや体操について、裏面では地域の活動やプチ情報をお届けします。

お家でトライ！KOTO活き粋体操



KOTO活き粋体操とは江東区の介護予防健康長寿体操です。全14動作ありますが、今回は転倒予防に効く下肢筋力のストレッチとトレーニングをご紹介します。

2 脚(あし)の裏側ストレッチ運動
ふくらはぎや太もも裏の筋肉を伸ばす。かかとを床に着け、つま先は天井に向ける。手は膝に置き、足の付け根から体を曲げ、ゆっくり前に8秒倒す。(右2回左2回)



浅く腰掛ける
背中を丸めないように、遠くを見ながら行う

柔軟性が高まり、血行が良くなることで代謝が上がります。また歩幅が広がり、スムーズに歩けます。

4 足踏み運動
脚(あし)の付け根の筋肉を鍛える運動。太ももを上げてゆっくり足踏み。(左右交互に4回ずつ)



浅く腰掛ける
背中をそらしたり、膝が横に開いたりしない

脚の付け根の筋肉を鍛え、歩く時に足が上がりやすくなります。つまずき予防になります。

8 つま先立ち運動
椅子の横に立ち背もたれに手を添える。片足を踏み出し、前に体重をかけながら、つま先立ちをする。座位の場合は片足を踏み出し、かかとを上げる。(右前4回左前4回)



つま先で踏ん張る

「第二の心臓」であるふくらはぎや、体幹を鍛えることで安定性が向上します。むくみや冷えを改善します。

全容は江東区のホームページにて公開中！長寿サポートセンターにもパンフレットがありますので、ご希望の方はお声がけください！

脳トレにチャレンジ!!

～虫食い問題～

(答えは裏面下にあります)

(1) 各問題の穴に同じ文字を入れて、言葉を完成させましょう。

① な□た□ご ② じゅ□ど□ ③ □からも□ ④ わ□た□め□

(2) 同じ部首の漢字でできた熟語の部首が消えています。部首をつけ足して熟語を完成させましょう。

(例) 𠂔 𠂔 (答) 𠂔 𠂔 ① 𠂔 直 ② 旨 方 ③ 于 由 ④ 申 土

豊洲かもめカフェ リニューアル!

認知症ご本人、ご家族、認知症に関心のある地域の方にご参加いただける憩いの場です。分かり合える仲間と認知症について語りませんか？専門職に相談もできます。お気軽に立ち寄ってみてくださいね。



次回開催 2月1日(土) 14:00~16:00

場所: **豊洲四丁目アパート集会所(豊洲4-5)**
↑場所が変わりました!

内容: カフェタイム・講話・レクリエーション等

豊洲シーグリーンカフェ

シニア向け交流の場です。カフェタイムやミニ講座等も開催しています。

1月10日(金) 開催時間
2月14日(金) 10:00~11:30
3月14日(金) 予約不要

場所: 豊洲文化センター 8階研修室
内容: カフェタイム、レクリエーション、健康講話

KOTO活き粋体操 in豊洲

表面でご紹介した体操をぜひみんなで楽しく行いましょう！体操仲間が増えています♪

1月28日(火) 開催時間
2月はお休み 14:00~15:00
3月25日(火) 予約不要

場所: 豊洲文化センター 1階 ギャラリー
内容: KOTO活き粋体操、脳トレレクリエーション

なるほど 介護保険 Q&A

長寿サポートセンターに多く寄せられる、介護保険にまつわるご質問をご紹介します。

- Q1. 介護保険はどのように利用するの？**
A1. まずは申請して要介護認定を受けましょう。65歳以上(条件によって40歳以上)の方は、要介護認定申請を行い、本人にどの程度介護が必要なのか判定を受けていただきます。(例: 要介護1など)。その認定のもと、必要なサービスを少ない負担で利用できます。
- Q2. どうやって申請するの？**
A2. 申請書に必要な事項を書いて、区役所や長寿サポートセンターの窓口へ提出するか、区役所に郵送していただくことで申請が出来ます。申請書は区役所や長寿サポートセンターの窓口で受け取る、江東区ホームページから印刷することで入手できます。
- Q3. どんなサービスが利用できるの？**
A3. 訪問サービス(ヘルパー、看護、リハビリ等)、通所サービス(デイサービス等)、短期入所サービス(ショートステイ等)、施設サービス(特養、老健等)、住宅改修や福祉用具のレンタル等があります。その方に必要なサービスをケアマネジャーと相談して考えます。

脳梗塞 (のうこうそく) 知って防ごう！冬場の危険な病気！

脳梗塞は何らかの原因で脳内の血管が詰まり、血流が低下して脳にダメージが起こる病気です。脳血管が詰まる原因として、生活習慣や加齢による動脈硬化、心臓内でできた血の塊が脳まで運ばれて詰まってしまう等があります。

冬は温度差が大きく血管が縮みやよくなったり、水を飲む機会が減り血液がドロドロになりやすくなるなど、血圧の変動が大きく、血管が詰まりやすい季節です。

- 脳梗塞の初期症状として、
- ① 笑顔を作っても顔の片方が歪み下がる、
 - ② 手の平を上にして両腕を前に伸ばすと片方が落ちる、または上がらない
 - ③ 活舌が悪い、ろれつが回らない等があります。
- ⚠️ 症状があれば、すぐに救急車を呼びましょう! ⚠️**

予防として、バランスの良い食事を摂る、喉が渇く前に水分を取る(心臓・腎臓に持病がある方は水分量注意)、寒暖差をなるべく減らす(トイレ・脱衣所等寒い所は暖房をつける)などが挙げられます。



○介護保険・福祉サービス、チラシの個別配布希望・回覧や掲示等のご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。
***お問い合わせ: 豊洲長寿サポートセンター (☎03-5859-0566)**

【答え】 (1) ① ま(なまたまご) ② う(じゅうどう) ③ ち(ちからもち) ④ ん(わんたんめん)
(2) ① イ(にんべん・価値) ② 月(にくづき・脂肪) ③ ウ(うかんむり・宇宙) ④ ネ(しめすへん・神社)