

# 高齢者クラブの仲間と地域活動をしてみませんか

区内各地域には、おおむね60歳以上の区民30人以上で構成される高齢者クラブがあります。各クラブは、地域の実情や会員の要望などに合わせて活動をしています。地域で活動をしたい、同世代の方と交流をしてみたいと考えている方は、高齢者クラブにご加入ください。

【担当課】 高齢者支援課

## 主な活動

### 1 社会奉仕活動

#### ▶ 友愛活動

一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問して安否確認の声掛け、傾聴活動、簡単な家事援助など

#### ▶ 地域福祉活動

福祉施設への定期的訪問、地域の道路や公園などの清掃、花壇づくり、保育園・小学校などを訪問して交流・伝承活動など

### 2 生きがい活動

カラオケ、輪踊り、史跡・施設見学会、地域史の学習、合唱、健康マージャン、パソコン教室、絵手紙など

### 3 健康づくり活動

ウォーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、ストレッチ体操、健康体操、脳トレ、健康をテーマとした学習会など

## 「高齢者クラブでいつまでも生き生きと」

葛飾区高齢者クラブ連合会 細谷五郎会長

現在、区内では147クラブ、約9,800人の会員が、自身の健康のための文化・スポーツ活動や学習活動の他、高齢者が地域で孤立しないネットワークづくりに取り組んでいます。

また、区内の高齢者クラブをまとめている葛飾区高齢者クラブ連合会では、各クラブとの連絡調整、クラブ指導者の育成、会員の健康・安全・生きがいに繋がる各種事業を行っています。

退職後や子育てを終えて何か活動したいという方はお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】 葛飾区高齢者クラブ連合会 ☎03-5671-3088



# 高齢者のフレイル予防

## ～ブレイン(認知機能・精神機能)・フレイル編～

【担当課】 高齢者支援課

「フレイル」とは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。年齢を重ねても元気に過ごすためには、フレイルについて理解し、早期発見することで、正しい対処・予防をすることが重要です。

フレイル予防には身体(フィジカル)、口腔機能・栄養(オーラル)、認知機能・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4要素「POBSフレイル予防」が重要となります。

今回は、「POBSフレイル予防」の4要素のうちの、認知機能・精神機能(ブレイン)についてご紹介します。

## このようなことはありませんか

「もの忘れ」と「認知症」には、次のような違いがあります。

### もの忘れ

- ◆もの忘れを自覚している
- ◆体験したことの一部を忘れる
- ◆ヒントがあれば思い出す
- ◆日常生活に支障はない
- ◆判断力は低下しない



(例)朝食に何を食べたか思い出せない  
 区が実施する介護予防事業(下記参照)に参加してみましょう。  
 もの忘れ相談会も実施しています(4面参照)。

### 認知症

- ◆もの忘れの自覚がない
- ◆体験したこと自体を忘れる
- ◆ヒントがあっても思い出せない
- ◆日常生活に支障がある
- ◆判断力が低下する



(例)朝食を食べたことを覚えていない  
 かかりつけの医療機関や高齢者総合相談センター(区内14カ所)に相談してください。

## ブレイン・フレイル予防に役立つ介護予防事業

### ●もの忘れ予防健診

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

区内指定医療機関で健診を行い、認知症の早期発見・支援につなげます。

令和2年4月1日時点で区内在住68～75歳の方に受診券を送付しています。健診は11月30日(月)まで実施しています。

### ●友遊クラブ

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎03-5698-6201

指体操やレクリエーションを行い、脳の活性化を図ります。

### ●脳トレ学園

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎03-5698-6201

簡単な計算や音読などの学習と記憶力、判断力を養うプログラムを組み合わせて行います。

### ●回想法教室

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎03-5698-6201

テーマに沿って自分の体験を語り合い、過去の出来事に思いを巡らせることで、脳の活性化を図ります。

## ひょっとして認知症かな? チェック

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

簡単な質問に答えて、認知症の疑いがあるか確認することができます。チェックをして、気になる点があれば医療機関を受診してください。

チェックは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→高齢者福祉→認知症)または葛飾区総合アプリ内から利用できます。



▶家族や身近な方がチェックすることもできます。

