

上馬あんすこしター

2020
春号

2020年度も皆さんとともに

あんしんすこやかセンターとは

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）とは、高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるように世田谷区が設置している、身近な相談窓口です。介護・健康・医療・福祉や生活に関することについてご相談に応じます。どなたでもご相談いただけます。相談は無料で、秘密は厳守いたします。

総合相談・支援

- ・主に高齢者に関するさまざまなご相談をお受けします。内容に応じて、民生委員、医療機関、行政機関などと連携し、必要なサービスが利用できるよう支援します。
- ・ご自宅での療養生活に関する相談、障害のある方や子育て中の方などのご相談も福祉の相談窓口としてお受けします。

介護予防ケアマネジメント

- ・高齢者を対象に、将来の介護や生活のご相談、介護予防の普及啓発の講座を行っています。

もの忘れ相談

- ・認知症に関するさまざまなご相談をお受けします。

介護保険や区のサービス

- ・介護保険や保健福祉サービスの相談や申請をお受けします。

このようなことを
行っています。



イメージキャラクター
あんすこ君

上馬あんしんすこやかセンター

（地域包括支援センター）

〒154-0011 世田谷区上馬 4-10-17 上馬複合施設

相談受付：月～土曜日 午前8時30分～午後5時

担当：上馬 1～5丁目、駒沢1・2丁目

TEL：03-5430-8059

FAX：03-5430-8085



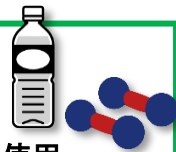
おうちで実践！ フレイル予防

「世田谷いきいき体操」より

フレイルとは

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル（虚弱）」といいます。筋力は放っておくと加齢とともに低下しますが、人間の体は何歳になっても筋力をつけることが可能です！

- ・ゆっくりとした呼吸と動作で、翌日痛みが残らない程度に、各 10 回ずつを目安に行いましょう。
- ・体調が悪い時や痛みがあるときは体操を控えるか、または回数を減らしましょう。
- ・おもりやペットボトルを持って動作を行うと筋力アップに効果的です。 ※写真では装着型のおもりを使用



腕の前後の筋肉を強くし、荷物の持ち運びをラクに

- ①両手を下ろし、手のひらを正面に向け軽く握ります。
- ②1・2 でひじを曲げて、3・4 で下します。



腕・肩・背中中の筋肉を強くし、起上がりをラクに

- ①手のひらを体側につけます。体はまっすぐに保ちます。
- ②1・2 で横に肩の高さまで上げて、3・4 で下します。



肩・背中中の筋肉を強くし、背中が丸くなるのを予防

- ①両手を軽く握って、肩甲骨を寄せるようにひじを曲げます。
- ②1・2 で真上に伸ばし、3・4 でひじの高さに下ろします。



腹筋を鍛えて、腰痛予防

- ①背もたれに寄りかかり、両手を胸の前で交差させます。
- ②1・2・3・4 で上体を起こし、5・6・7・8 でおへそをのぞくように再び寄りかかります。



体と足を繋ぐ腸腰筋を強くし、階段の昇降をラクに

- ①手はいすの横を持ちます。
- ②1・2 でももの付け根を意識しながらひざを上げ、胸に引き寄せます。3・4 でゆっくりと戻します。

主任介護支援専門員
とどろきひろふみ
等々力弘文



お尻の殿筋を鍛えてふらつき予防

- ①立っている脚を安定させます。
- ②1・2 でつま先を正面に向けたまま横に上げ、3・4 で戻します。
- ③同様に1・2 でかかとを後ろに引き、お尻をかたくします。3・4 で戻します。

社会福祉士
やまぐちこうた
山口浩太

