



京都市中京区地域包括支援センター

高齡サポート



高齡サポートでは福祉や医療、介護、生活に関する悩みや心配ごと、またその家族や近くに暮らす高齢者に関する相談に対応しています。

- 例えば
- ・介護サービスはどうすれば受けられるの？
 - ・一人暮らし、自宅で倒れたらどうしよう。
 - ・近所に身寄りのない高齢者がいて心配している。 等 お気軽にご相談ください。



**サギ
詐欺**

高齢者をねらった **詐欺** が多発しています！ 不審な電話、郵便、メールが届いたら、市役所や最寄りの警察署にご連絡下さい！

～中京区社会福祉協議会より～

地域のサロン活動やイベントが中止となる中、学区の社会福祉協議会では、活動を一步步再開しています。

距離を取りつつも心の距離はコロナ禍においても変わらない各学区社会福祉協議会の活動に中京区社協も寄り添いながら、ふくしのまちづくりを進めていきます！



9月より区社協カフェ再開します☕
毎月第一木曜13：30～ 元教業小学校南校舎にて
ぜひお気軽にお越しください。（参加費100円）
※市内の感染者状況により中止する場合があります。

お問い合わせ

高齡サポート・朱雀

（教業、朱一、朱二、朱六）

☎075 - 801 - 1384

高齡サポート・西ノ京

（朱四、朱五、朱八）

☎075 - 841 - 0883

高齡サポート・本能

（城巽、本能、乾、朱三、朱七）

☎075 - 254 - 0021

高齡サポート・御池

（銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫）

☎075 - 257 - 5810

社会福祉法人 京都市中京区社会福祉協議会

☎075 - 822 - 1011

中京区 地域介護予防推進センター

☎075 - 801 - 0389

中京区 保健福祉センター 健康長寿推進課

☎075 - 812 - 2544



食欲の秋♪

「今こそ、お口の健康を！」



京都市中京歯科医師会

「栄養(食・口腔)、運動、社会参加の3つの柱」が真の健康長寿の重要なカギです。特に高齢期の「食べる力」をアップできていますか？

まずは今の状態を確認しましょう。自分のお口に関心を持ちましょう。

お口のささいなトラブルはありませんか？

①滑舌低下 ②食べこぼし ③噛めない食品の増加 ④むせ

オーラルフレイル(お口の衰え)は・・・

2年後の「フレイル(全身の虚弱)」「サルコペニア(身体機能低下)」

4年後の「要介護」「死亡」リスクを約2倍高めます。

オーラルフレイル予防

日本歯科医師会推奨！

3日坊主にならない
口腔体操とは？

ガラガラ・ぶくぶくうがいを毎日すること！

(ウイルス感染防止＋お口周りの運動)

首・肩・舌を動かす運動も習慣化すれば、
さらに予防効果があります！

詳しくは「京都府歯科医師会」のホームページをチェック！

定期的に歯科医院でみてもらいましょう。



貯

筋

体

操

《体操を行う際の注意点》

- ①息は止めないよう、自然な呼吸で行いましょう
- ②トレーニングは1セット10回×2～3セット行いましょう
- ③ストレッチは20～30秒ゆっくりと伸ばしましょう
- ④鍛えている（伸ばしている）筋肉を意識して行いましょう
- ⑤体調がすぐれない場合は中止し、できる範囲で行いましょう

ストレッチ



①太ももの後ろ・ふくらはぎ



- ①イスに浅く座り片足を前に伸ばします
- ②背すじを伸ばし上体を前に倒します
- ③目線は少し遠くの床を見ましょう

②太もものつけ根



- ①イスに横向きに座ります
- ②足を前後に開き伸ばします
- ③腰を反り過ぎないようにしましょう

運動ができれば1つ
色をぬりましょう



筋力トレーニング



地域介護予防推進センターとは？

介護予防のための教室を、無料で開催しています！お気軽にお問い合わせください！

①ワイドスクワット

(お尻・内もも・太もも前)



横からの姿勢
はこちら↓↓



- ①肩幅より大きく足を開き立ちます
- ②膝とつま先を同じ方向に膝を曲げます
- ③腰を下ろす際は少し前傾にします

②ふくらはぎ



- ①肩幅に足を広げて立ちます
- ②かかとを持ち上げます
- ③親指のつけ根に体重を乗せましょう

③太もも後ろ

(ハムストリングス)



上級編

こんな方法も
あります↓↓



- ①イスや壁など支えのある所で立ちます
- ②片足を一步後ろに引き、膝を曲げます
- ③膝の位置を固定し、かかとをお尻に近づけます

④お腹 (腹斜筋)



片手にダンベルなどの
負荷持つことで
より効果がUPします！

- ①イスに浅く座り片手を頭の後ろにおきます
- ②反対の手を体の横に垂らします。
- ③横に倒して

