

名古屋市精神保健福祉センター
こころば

依存症やひきこもり、思春期や自死遺族等に関する相談を行っています。

平日：8時45分～17時15分
電話：483-2095

こころの健康に関する電話相談を実施しています。

平日：12時45分から16時45分
電話：483-2215

名古屋市相談窓口情報サイト

こころの絆創膏

～きずなでまもるいのちのあかり～

仕事や家庭、人間関係や経済的な問題などを抱えて悩んでいる方へ、問題解決に向けた相談先や自助グループ等の情報、心の健康に関する各種情報などを提供しています。



●名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
052-972-2283

いきいき支援センターとは？

健康、福祉、介護など様々な面から高齢者等を支える相談窓口です！フレイル予防・改善のための事業の紹介も行っています。ぜひ、いきいき支援センターへご相談ください！

瑞穂区東部いきいき支援センター

瑞穂区佐渡町3丁目18 瑞穂区在宅サービスセンター内

電話 052-858-4008 FAX 052-842-8122

最寄駅 地下鉄・市バス「瑞穂区役所」

担当地域 豊岡・中根・弥富・陽明・汐路小学校区



瑞穂区西部いきいき支援センター

瑞穂区堀田通1丁目18 シティアーク1F

電話 052-872-1705 FAX 052-872-1707

最寄駅 市バス「雁道」、「高辻」

担当地域 御劔・高田・堀田・穂波・井戸田・瑞穂小学校区



瑞穂区東部いきいき支援センター分室

瑞穂区洲山町2丁目21 啓徳名古屋南ビル1F

電話 052-851-0400 FAX 052-851-0410

最寄駅 地下鉄・市バス「新瑞橋」

担当地域 豊岡・中根・弥富・陽明・汐路小学校区



開設時間 月～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

ホームページ <http://mizuhoikiiki.sakura.ne.jp>

フェイスブック <https://www.facebook.com/mzhikiiki>



ホームページ
QRコード

いきいき支援センターは健康・福祉・介護など様々な面から高齢者のみなさまを支えます。



ほっとちゃん

いきいき情報活用ガイド

フレイルセルフチェック



1つでも気になったら次のページへ

GO ▶▶▶

| No | 質問内容 | チェック |
|----|---|------|
| A | 昨年と比べて外出する機会が減った。筋力の衰えが心配…。 | |
| B | 最近、固い物が食べられない。水分をとるとよくむせる。 | |
| C | そういえば半年前より2～3kgやせたかも。食事を作るのも面倒…。 | |
| D | 以前は友達付き合いも多かったけど、最近は近所や家族や近所の人とも会っていないなあ。 | |
| E | 最近、家の中でテレビばかり見ている。週に1度も外出していないかも。 | |
| F | いつまでもいきいき元気に暮らしたいけど悩みもある。 | |



◎瑞穂区いきいき支援センターでは地域の高齢者の方々に、介護予防・閉じこもり予防・仲間づくり・生きがいづくりの場や機会、相談場所を知っていただくために、「みずほいきいき情報活用ガイド」を作成しました。身近な社会資源を活用し、フレイル予防に役立てましょう！

◎ガイドの使い方
ご自身のフレイルの可能性をチェックして、フレイルの可能性のある項目をご覧ください。あなたが利用できる、相談できる場所を調べることができます！

◎フレイルって何だろう？

フレイルとは加齢によって、気力体力が徐々に落ちた状態のことを言います。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になります。フレイルには3つの要素があり、1つは閉じこもり、社会的交流の減少などの社会的フレイル、2つ目は筋力低下や口腔機能低下、低栄養などの身体的フレイル、3つめは認知機能の低下やうつなどの精神的フレイルの3つの要素があります。

社会的
フレイル

- 閉じこもり
- 社会的交流現象

身体的
フレイル

- 筋力低下
- 口腔機能低下
- 低栄養

精神的
フレイル

- 認知機能低下
- うつ

フレイルの3つの要素

1 運動

生活の中に運動を取り入れて、筋力や体力を維持しましょう。
一人でできる運動や体操もあります。

パロマ瑞穂スポーツパーク (瑞穂運動場)

屋内温水プールでは、水泳や水中運動などができます。トレーニング室では、自転車こぎやウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動ができます。(有料)

休場日：第1・3・5月曜日及び年末年始

●パロマ瑞穂スポーツパーク管理第二係
052-836-8210

ホームエクササイズ(バージョン2)

高齢フレイル予防・改善のため、ご自宅でもできる体操をご紹介します。



毎日取り組みれば、歩行の安定、良い姿勢、転倒予防になります。

●名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課
052-972-2549

福祉スポーツセンター

60歳以上の健康な方を対象に、楽しく健康づくりができる『高齢者スポーツ教室』やメディカルチェックと運動機能検査の実施ができる『シルバーフィットネス事業』を実施しています。



●社会福祉法人
名古屋市総合リハビリテーション事業団
052-835-3881

なごや健康体操

名古屋市が作成したご当地体操です。「みんなで体操」は歩くことや筋肉に力を入れることなどが、約2分間の音楽に合わせてバランス良く運動ができるよう3大運動が盛り込んであります。「ひとりで体操」は家事の合間などでできる体操です。



●名古屋市健康福祉局健康部健康増進課推進係
052-972-2627

みずほ体操

いす体操、立ち体操、サンバdeみずほの3種類があります。みずほ体操はホームページで動画を見ることができます。



●瑞穂保健センター 保健予防課 保健感染症係
052-837-3271

2 口腔・栄養

栄養バランスに気を付けて、しっかり噛んで食べましょう。

県民歯科相談

歯科に関する健康上の問題や、通院中の治療に関する疑問などについて、歯科医師に電話相談ができます。受付時間は平日13~15時です。(祝日、お盆、年末年始または事前にお知らせする特定期日は除く)

●愛知県歯科医師会 歯科相談専門ダイヤル
052-300-8003

配食サービス

栄養バランスの取れた弁当を自宅まで届けてくれます。糖尿病食や腎臓食にも対応可能な業者があります。見守りサービスもあります。



●各いきいき支援センター

3 社会参加

社会とのつながりを持ち続けることが大切です。

高齢者はつらつ 長寿推進事業

コミュニティセンターなど身近な場所において、レクリエーションや趣味の教室等を通じて仲間づくりのできるプログラムを行っています。区内8か所の会場で、週1回、開催しています。半年ごとに参加者を募集します。

●瑞穂区社会福祉協議会
052-841-4063

高齢者サロン

高齢者が身近な場所で気軽に集まり、楽しくふれあいを深めて交流できる場所です。地域の住民の方などが高齢者サロンを開催しています。瑞穂区には71か所のサロンがあります。サロンによって開催の頻度や回数、実施内容は異なります。

●瑞穂区社会福祉協議会
052-841-4063

ボランティアセンター

ボランティアセンターではボランティアをしたい人と必要な人をつなぎます。また、ボランティア養成講座や手話講座などを開催し、新たな担い手の養成をしています。瑞穂区では、ひとりでは外出が困難な方を支援する「おでかけ応援ボランティア」活動に注力しています。

●瑞穂区社会福祉協議会
052-841-4063

瑞穂福祉会館

市内在住60歳以上の方を対象に、趣味・教養講座の開催、同好会活動の支援等を実施しています。囲碁・将棋、卓球などの自由利用も行っています。映画会、各種サロン等のイベントも開催しています。利用証の発行が必要です。



●瑞穂福祉会館
052-841-3113

福祉会館 認知症予防教室

健康体操・音楽療法・回想法・有酸素運動と脳トレを組み合わせたコグニサイズ・手工芸など様々なプログラムを行い、認知症予防に取り組みます。半年ごとの開催です。

●瑞穂福祉会館
052-841-3113

なごやかクラブ瑞穂 (正式名称:瑞穂区老人クラブ連合会)

地域の高齢者で構成された自主組織で、概ね60歳以上の方が入会できます。同世代の仲間ができ、健康づくり・生きがい・学習・社会奉仕などの各種活動を行っています。外出して色々な活動をする事で心体の健康に役立ちます。

●瑞穂区役所福祉課内
052-852-9395

名古屋市高年大学 鯨城学園

「学ぶ門には友来る」を合言葉に、学びに社会参加に励んでいます。専攻は11専攻あり、環境・国際・健康・生活・福祉・園芸・陶芸・美術・地域・文化です。また、クラブ活動も盛んです。学生たちで作り上げる体育祭や文化祭はとても魅力的です。



●名古屋市高年大学 鯨城学園
名古屋市中区栄一丁目23番地13号
伏見ライフプラザ内(事務室7階)
052-222-7521

名古屋市シルバー人材センター

原則60歳以上の健康な方に、簡単な仕事を提供します。ご家庭の家事援助、駐輪場や公共施設の管理、除草、植木剪定などがあります。お仕事をしたい方は総務部へ、瑞穂区内のお仕事の依頼は東部支部までお問い合わせください。

●名古屋市シルバー人材センター
052-842-4688(総務部)
052-842-4694(東部支部)

敬老手帳(敬老優待カード)

65歳到達月の約3か月前に住所地あてに送付されます。提示することで、瑞穂区内では、名古屋市博物館(常設展)、パロマ瑞穂スポーツパーク(瑞穂運動場)などに割引で入場できるなどの優待があります。

●瑞穂区役所福祉課高齢福祉係 052-852-9394

敬老パス

市内在住の65歳以上の方を対象に、市バス・地下鉄などを1年間無料で乗車できる乗車券です。敬老パスの交付には、送付された「交付申込書」の提出と、前年所得に応じた負担金の納付が必要です。

●瑞穂区役所福祉課高齢福祉係 052-852-9394