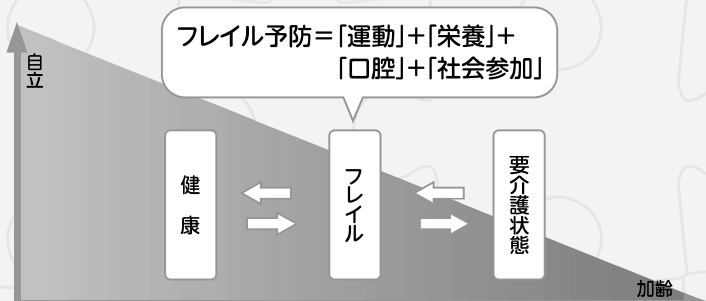


何歳からでもフレイル予防

フレイルとは、「Frailty(虚弱)」の日本語訳で、介護が必要になる前の状態を表しています。
フレイルの考え方では、適切に対応や介入を行うことで心身の良い状態を長く保つことができるとされています。



※平成28年版厚生労働白書 図表4-2-19から一部引用

フレイル(虚弱)の進行を予防するために

自宅でできる運動で介護予防

無理なく体を動かしましょう♪

足腰を元気に保つため、テレビを見ながら、また、家事や仕事の合間にストレッチや筋力体操をしましょう。回数は目安です。ご自身のペースで、呼吸を止めずに、無理なく行いましょう。特にスクワットは、腰痛がある方は無理しないでください。



足の後ろのストレッチ

左右5回ずつ

伸ばした足にタオルをかけて両手で握り、上半身をゆっくり前に倒します。5秒数えて戻します。



膝の曲げ伸ばし

左右5回ずつ

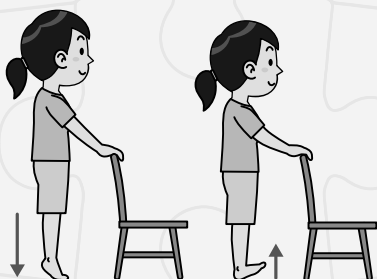
椅子に座った状態で片足ずつゆっくり伸ばします。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



股関節の屈曲運動

左右5回ずつ

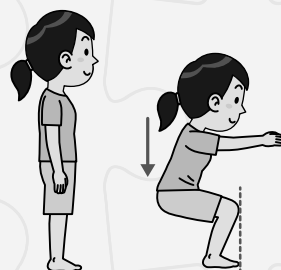
椅子に座った状態で片足ずつ膝を持ち上げます。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



つま先立ち・かかと立ち

ゆっくり10回

椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになり、ゆっくり元に戻します。次にゆっくりつま先を上げ、ゆっくり元に戻します。



スクワット

ゆっくり5回

両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたままお尻を下げます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝を曲げる角度で強さを調整できます。

川崎市が推進する「ウェルフェアイノベーション」の取組

○産業と福祉の融合で新たな活力と社会的価値を創造するウェルフェアイノベーションの推進に向けて、東京工業大学・産業技術総合研究所と共同運営する「Kawasaki Welfare Technology Lab」(ウェルテック)における製品の安全性・性能等の検証・評価を通じた、企業の優れた福祉製品の開発・普及の伴走支援を行います。

①製品開発検討段階でのニーズ情報の提供や企業間連携等の支援

- 福祉施設が持つ現場ニーズを企業に伝えることで、企業が自社が持つシーズを活かした新たな製品開発に繋げるための勉強会を開催
- アイデアを持つ市外企業と技術シーズを持つ市内企業とのマッチングを創出するマッチングイベントを開催

- かわさき基準に認証された製品のパンフレット作成・製品体験展示会の開催
- 製品を導入する際の補助金制度の整備

④製品の販路開拓支援

②製品開発支援

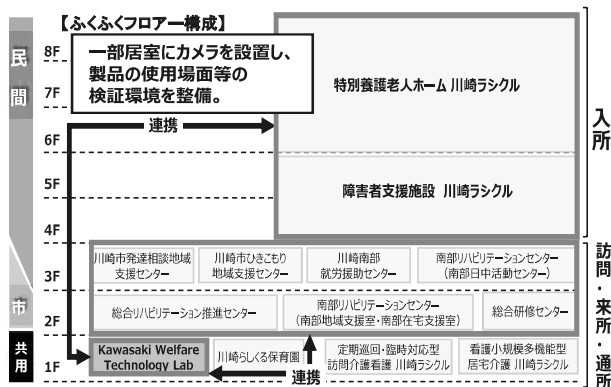
- 製品を開発する際の補助金制度の整備
- ウェルテックにおける製品の安全性・性能等の検証・評価結果を助言
- 専門家による伴走支援
- 福祉施設等における製品モニターの実施

- 川崎市独自の福祉製品認証基準「かわさき基準(KIS)」による認証

③製品認証支援

ウェルテックを核とした優れた福祉製品・サービスの開発・普及

川崎市複合福祉センター「ふくふく」内の「Kawasaki Welfare Technology Lab」(ウェルテック)



東京工業大学・産業技術総合研究所と連携し、製品を科学的・定量的に評価

【取組事例】

ミリ波レーダー見守り装置の検証による改良支援

富士通株式会社 × ウェルテック

「ミリ波レーダー」によるプライバシーに配慮した見守り装置(在・不在や転倒有無等居室内の状態を検知)の安全性・性能等を評価し、改良ポイント等を助言



姿勢保持機能付きテーブルの開発プロジェクト

キルト工芸 × ウェルテック × JIDA (日本インダストリアルデザイン協会)

高齢者の日常行動分析から安全上の課題を抽出。キルト工芸が高齢者向けの新たな家具市場の開拓を目指し、製品を開発



「ふくふく」内連携での新たな製品創出に向けた取組

総合リハビリテーション推進センター × ウェルテック

総合リハビリテーション推進センターの専門職スタッフ(理学療法士など)に対し、現場での課題等をヒアリング。企業と課題等について意見交換する勉強会を開催。



「ウェルフェアイノベーション」 かわさき基準(KIS)認証事業

かわさき基準（KIS）とは

「かわさき基準（Kawasaki Innovation Standard）（略称：K I S）」とは、人の自立を支援する革新的（イノベティブ）な福祉製品を認証し、認証福祉製品の活用・普及促進による「新たなライフスタイル・ワークスタイル」の確立を推進すること等を目的とし、川崎市が独自に定めた利用者にとって最適な福祉製品のあり方を示した基準です。「自立支援」を中心とする8つの理念に基づき、製品を認証しています。

●かわさき基準の8つの理念

人格・尊厳 の尊重	ニーズの 総合的把握	利用者意見 の反映	安全安心
自己決定	活動能力の 活性化	利用 しやすさ	ノーマライ ゼーション

●かわさき基準認証福祉製品

福祉分野の様々な専門家や市内福祉施設などと連携し、平成20年度から令和5年度までの16年間で合計**295**の製品を認証しました。令和5年度認証の**10**製品をご紹介します。



※かわさき基準は福祉製品のあり方を定めた基準であり、製品認証にあたっては、各製品が基準の考え方に沿って作られているかという視点で審査を行います。個々の認証福祉製品について、川崎市が安全性や効能を保証するものではありません。

市HPはこちら



<お問い合わせ>

川崎市経済労働局イノベーション推進部

TEL 044-200-3226 FAX 044-200-3920

E-mail : 28innova@city.kawasaki.jp

(切り取り線)

(切り取り線)

災害時緊急連絡カード

状態				
フリガナ			生年月日 年 月 日	明・大・昭・平・令・西暦 年 月 日
氏名			血液型 Rh + ・ -	年齢 歳
			性別 男 ・ 女	型
住所	〒 -			
自宅電話	携帯電話			
FAX	メール			
世帯状況	人世帯(構成:)			
緊急連絡先	氏名			
	住所			
	関係			
	電話番号			
広域避難場所				
避難所				
避難方法				

かかりつけの病院	連絡先		
主治医	病名		
服用薬			
必要な補装具・医療器材			
特殊な医薬品などの入手先	連絡先		
身体状況 必要な支援 医療ケア アレルギー その他伝えたいこと			
民生委員	町内会 自治会		
介護保険の認定	ケアマネ ジャー		
障害手帳 種類・番号	身体障害者手帳・療育手帳・ 精神障害者保健福祉手帳	等級: 番号:	
保険証 種類・番号			
同意書			
災害時にこのカードに記載する私の情報を、他の人に提供することに同意します。			

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

令和5年3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本となります

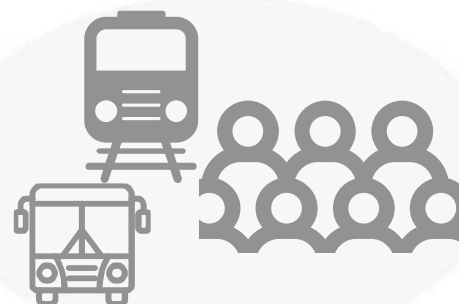
ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります



新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました

2023年5月8日から

感染対策は個人・事業者の判断が基本となります

..... 引き続き、以下の対策は有効です

換気



●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」があります。



手洗い・
手指消毒



マスク
着用



●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、
以下のような場合にはマスクを着用しましょう。



受診時や医療機関・高齢者施設
などを訪問する時



通勤ラッシュ時など
混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

- ◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。
- ◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておく心安いです。



1 かわさきいきいき長寿プラン

2 相談したいとき

3 介護保険

4 介護予防事業

5 高齢者在宅生活支援サービス

6 認知症の方等への支援サービス

7 高齢者の住まい

8 生涯現役支援サービス

9 健康増進事業

10 医療と健康

11 年金・手当、税金の控除、選挙

12 (福)川崎市社会福祉協議会

13 施設一覧



川崎市健康福祉局

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

☎200-2111 (代)

長寿社会部介護保険課 ☎200-2678

長寿社会部高齢者事業推進課 ☎200-2652

長寿社会部高齢者在宅サービス課 ☎200-2911

地域包括ケア推進室 ☎200-0479

2024年7月発行