

武蔵野安心・安全ニュース No.64

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和7年2月20日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

「むさしの元気ライフ100」を行っています！

「むさしの元気ライフ100」は、健診や医療のデータを活用して、医療専門職が高齢者の健康維持、フレイル予防のための支援を行う取組みです。武蔵野市では令和6年度より、いきいきサロン等地域活動の場で栄養講座を行っています。今回は1月に実施した「御殿山サロン」の様子をご紹介します♪



しっかり栄養を取ることで、フレイル（虚弱）予防になります！
～高齢期の食事で重要な3つのポイント～

☆1日3食食べる☆

2食で十分な栄養をとるのは難しいとされています。
朝ごはんも抜かずに、しっかり食べましょう。



☆いろいろ食べる☆

たんぱく質が特に大切です。
いつもの食事に一品を「ちょい足し」するだけでも、手軽にたんぱく質をとることができます。



「さあにぎやかにいただく」がキーワード！

「体に良い食べ物」があるのではなく、「いろいろ食べること」が体に良いのです。上のイラストにある「さあにぎやかにいただく」の食材のうち、1日に最低4つ、できれば7つ以上を目指しましょう！

☆たべたくなる体とお口を保つ☆

食事と合わせて、お口の健康を保つことも大切です。

今回の講座では、飲み込む力の簡単なチェックと、発声トレーニングも行いました。

発声トレーニングの様子



サロンの参加者からは、「意外とバランスよく食べられていることが分かってよかった」「糖質を無理に減らさずバランスよくとることが大事だと分かった」「飲み込む力が落ちていたのでお口のトレーニングも頑張りたい」などの声が聞かれました。

栄養をしっかり取ることに加えて、今回参加したいいきいきサロンのような「通いの場」に参加することも、フレイル予防にはとても効果的です。武蔵野市では、これからも様々なフレイル予防の取組みを行ってまいりますので、皆さんも出来ることから少しずつ取り組んでみましょう。

お口まわりの筋肉を保つには、
ブクブクうがい、ガラガラうがいも有効



「少ない水で、強く、長く」がポイント

【お問い合わせ】

*高齢者支援課 ☎0422-60-1846

講演会 トイレに悩まないために～自分でできる予防体操～

尿漏れが心配な方に向けた講座です。予防のための体操も行います。参加費は無料です。

■日 時 令和7年3月13日(木)午前10時から11時30分

■講 師 牧野 美奈子氏

(武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター)

*排泄ケアのスペシャリストであるコンチネンスアドバイザー。武蔵野市住宅改修・福祉用具支援センターにて長年排泄ケアについての相談支援を行っている。

■場 所 武蔵野市役所 西棟8階 811会議室

■定 員 50名(申込順)※市内在住・在勤・在学の方優先



牧野 美奈子氏

【申し込み・お問い合わせ】 *高齢者支援課 ☎0422-60-1846

実在する事業者をかたり、

未納料金を請求する詐欺に注意!



【事例】大手通信会社グループの事業者を名乗り「1年間電話料金が未払いになっている。支払わなければ法的手続きを取る。守秘義務があるので誰にも話さないように」と電話があった。コンビニで電子マネーを購入するように言われ、店員に聞かれた場合は「自分で使う」と答えるよう指示され、30万円分の電子マネーを購入し番号を教えた。翌日も電話があり、5万円分の電子マネーを購入し番号を教えた。その後も追加で50万円分購入するようにと電話があり、おかしいと思った。

◎実在する事業者を名乗り、身に覚えのない未納料金を請求される電話があっても、言われるまま支払ってはいけません。知らない番号や非通知からの電話は「出ない」「話を聞かない」「かけ直さない」ようにしましょう。

◎コンビニ等で電子マネーを購入するように指示し、番号を教えさせる方法はすべて詐欺です。不明な点がある場合は、実在する事業者の正式な問い合わせ窓口を家族や周りの人とともに調べて、問い合わせてください。

◎心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センターや最寄りの警察等にご相談ください。

【お問い合わせ】

*平日 9時～16時:武蔵野市消費生活センター ☎0422-21-2971

*土日祝 10時～16時:消費者ホットライン ☎188(いやや!) 音声案内につながります。

※原則、電話での相談になります。来所相談を希望される場合は、事前に予約をお願いします。

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話:60-1846 FAX:51-9218