８．多摩市介護予防事業の案内

◆地域介護予防教室

介護予防リーダーがすすめる楽しく笑える筋力アップができる教室。
市内 20 か所で実施

◆うんどう教室

健康遊具を利用したうんどう教室。乞田・貝取ふれあい広場公園と
豊ヶ丘南公園内で実施

◆通所型短期集中予防サービス「元気塾」

利用者の日常生活上の支障や、体力、筋力低下等の個別の状態に応じて
目標をたてて、介護予防プログラムを実施

◆元気塾体験会

リハビリテーション専門職による介護予防プログラムを市内３か所で
週２回４か月間集中して実施しているサービスの体験会

◆TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）

チェックリストの記入と簡単な測定によりフレイル（虚弱）状態をチェック
し、自分に合った活動につなげる事業

◆近所 de 元気アップトレーニング・近所 de 認知力アップトレーニング

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていくために、ご近所の
皆さんと楽しく身体を動かすどなたでも参加できる近トレ

※各事業に参加するには、条件等があるものもありますので、詳細については、
下記身近な相談窓口にお問い合わせください。

９．身近な相談窓口

◆多摩市健康福祉部高齢支援課介護予防推進係　電話 042-338-6924

◆地域包括支援センター（各地域包括支援センターと電話）

・西部 042-389-8850　・東部 042-373-7850　・多摩センター 042-376-2941

・中部 042-375-0017　・北部 042-357-3711　・北部愛宕支所 042-319-6411

多摩市立図書館
電話 042-373-7955 （中央図書館）
ホームページアドレス https://www.library.tama.tokyo.jp/
携帯電話サイトアドレス https://www.library.tama.tokyo.jp/i/

『介護予防』

住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、健康を維持し、加齢による生活機能の低下をできるだけ予防することが大切です。
「介護予防」に関する調べもので役立つヒントを紹介します。

多摩市立図書館

『介護予防』について調べてみましょう

資料・情報の探し方を紹介します。

１．キーワードを考える　🔍情報検索のポイントです

「フレイル」「栄養」「口腔ケア」「健康法」「社会参加」「脳トレ」
「健康長寿」「加齢」「高齢者」「リハビリ」「認知症」「寝たきり」

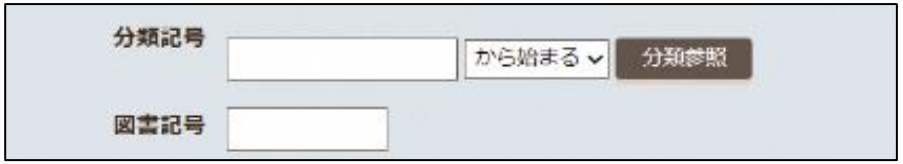
２．　ＯＰＡＣ（検索端末）や図書館のホームページで本を探す

多摩市立図書館の本を調べる（https://www.library.tama.tokyo.jp/）
ＯＰＡＣ（図書館の検索端末）や図書館ホームページで調べることができます。
※多摩市の図書館にお探しの本がないときはカウンターにお問い合わせください。

①　「かんたん検索」にキーワードを入れて検索する

②　「資料検索条件指定」でより詳しく検索する

健康法についての本は資料検索条件指定の分類記号のところに
「４９８．３」と入力すると関連本が出てきます。
※分類番号については、「4．図書を探す」を参考してください。



３．参考資料を使って調べる

🔍本の情報は“『タイトル』著者・編者/出版社/出版年/請求記号”の順に表記します。著者名等ない場合は省略されている箇所もあります。

🔍請求記号に R がついている本は貸出ができないものもあります。

『南山堂医学大辞典第 20 版』南山堂/（R490.33）

『リハビリのプロがすすめる予防医学を知る 1000 冊』　結城俊也/編　日外アソシエーツ/（R498.031）

『はじめての食品成分表―よく使う「食品」と「栄養」が見つけやすい！第 3 版』香川明夫/監修　女子栄養大学出版部/（R498.51）

４．図書を探す

図書館の資料はテーマごとに分類され、並んでいます。
「介護予防」に関する本は次の請求記号（背表紙に貼ってあるラベル）から探すことができます。

159 人生訓　367.7 老人・老人問題　369.26 老人福祉　491.358 老化
497.9 口腔衛生　498 予防医学　498.3 健康法　498.5 栄養

５．こんな資料があります

『幸齢者』　和田秀樹/著　プレジデント社/2023（159.79）

『還暦からの底力―歴史・人・旅に学ぶ生き方―』
出口治明/著　講談社/2020（159.79）

『高齢者のための在宅活動ガイドーHEPOPー疾患別運動・活動のススメ　楽しく続ける運動メニュー72 選―』　国立長寿医療研究センター・在宅活動ガイド作成委員会/企画・編集　国立長寿医療研究センター/2021（493.185）

『家庭でできる転倒予防トレーニングーイラスト図解―』　隆島研吾/著　法研/2021（493.185）

『ロトレ・脚トレで“若返り”！ー老化のもと「フレイル」を防ぐー』　飯島勝矢/監修　NHK 出版/2022（493.185）

『快眠ごはんー眠れるカラダを自分でつくる―』　坪田聡/著　大石寿子/料理監修　海竜社/2020（498.36）

『あと 20 年！おだやかに元気に 80 歳に向かう方法』　保坂隆/著　西崎知之/著　明日香出版/2022（498.39）

６．有料データベースを使って調べる

多摩市立図書館が契約している有料データベースを利用して新聞記事や雑誌記事などを調べることができます。

お調べいただいた新聞・雑誌を多摩市立図書館が所蔵していた場合、紙面をご確認いただくことも可能です。（所蔵している新聞は多摩市立図書館のホームページ「ＴＯＰページ＞新聞一覧」より、雑誌は「ＴＯＰページ＞雑誌一覧」よりご確認いただけます。）

※各図書館に設置されている有料データベースの詳細は図書館のホームページ「ＴＯＰページ＞調べもの相談＞「図書館設置のインターネット端末・オンラインデータベースについて」をご確認いただくか、職員にお問い合わせください。

７．インターネットで調べる（最終アクセス：2025 年 6 月 30 日）

🔍**厚生労働省（https://www.mhlw.go.jp/）**

トップページ ＞ 政策について ＞ 分野別の政策一覧 ＞ 福祉・介護 ＞ 介護・高齢者福祉 ＞ 施策情報 ＞ 介護予防

介護予防について、掲載があります。

🔍**東京都　（https://www.metro.tokyo.lg.jp/）**

トップページ ＞ 組織別 ＞ 福祉局 ＞ 高齢者 ＞ 自立生活の支援 ＞ 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

介護予防・フレイル予防について、掲載があります。

🔍**多摩市　（https://www.city.tama.lg.jp/ ）**

トップページ ＞ 健康・福祉・コミュニティ ＞ 医療・健康・福祉 ＞ 高齢者福祉 ＞ 介護予防事業

介護予防事業について、掲載があります。

🔍**国立研究開発法人国立長寿医療研究センター　（https://www.ncgg.go.jp/ ）**

トップページ ＞ 健康長寿ナビ～気になる症状
トップページ ＞ 健康長寿ラボ～世界の研究から～
トップページ ＞ すこやかな高齢期をめざして～ワンポイントアドバイス～

高齢者の気になる症状、心と体の健康などについて、掲載があります。