

いつまでも健康でいるために

フレイル予防に取り組みましょう

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）

「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下することで、健康な状態と要介護状態の中間にあたる「虚弱」な状態のことをいいます。フレイルは、自分の状態と向き合い早期に対処すれば、健康に過ごしていた状態に戻すことができ

☑ 体力づくり

適度な運動は、心肺機能を高めたり、筋肉や骨などの機能を維持するのに役立ちます。

- 短時間でもウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。
- 少し疲労を感じる筋力トレーニングを行うことを心がけましょう。
- 広報 35 ページ「介護予防カレンダー」の教室などに参加してみましょう。
- ※健康状態に不安があるときは、かかりつけ医などに相談して行うようにしましょう。

☑ 食生活

高齢になると食欲が落ちやすく、食事を抜いたり、偏った食事をしたりしていると、体力が低下し体調を崩しやすくなります。また、口腔機能が低下した状態になると、かむ力が衰えて十分な栄養を摂取できず、誤嚥性肺炎や歯周病を原因とした病気を引き起こします。

- 主食・主菜をしっかり食べましょう。
- 栄養補助食品を上手に取り入れましょう。
- 定期的に歯科医院を受診しましょう。
- 食後は歯磨きや義歯（入れ歯）のお手入れをしましょう。



ます。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、自分の状態に効果的な予防に努めることが重要です。生活習慣を見直し、フレイル予防に取り組みましょう！

☑ 社会参加

- 「動くのが面倒になった」「特に用事がない」と家に閉じこもりがちになると、身体機能は徐々に低下します。社会参加といっても大げさに考える必要はありません。意識的に行動範囲を広げましょう。
- 積極的に外に出かけましょう。
 - 楽しいこと、好きなことを見つけましょう。
 - 地域の趣味のサークルなどに参加しましょう。
 - 自分でできることは自分で行いましょう。
 - 毎日ご近所の方とあいさつを交わしましょう。

高齢者のうつ病に注意

うつ病は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚に気づいたら、かかりつけ医または、心療内科などの専門医を早めに受診しましょう。

健康診査を必ず受けましょう

健康診査は、さまざまな病気を早期発見・早期治療につなげるための大切な機会です。年に1回は必ず受けましょう。

シニアストレッチリーダー養成講座

受講生大募集！ ☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）

誰もが取り入れやすい低強度運動であるストレッチの技術と知識を学ぶことができます。体が硬くても、運動が不慣れでも、講師が分かりやすく教えるので大丈夫です。リーダーがいることで、地域の身近な場所で楽しく安全に運動

が続けられるので、地域の健康づくり・介護予防にもつながっています。シニアストレッチのスキルを身につけ、仲間と一緒に活動を始めてみませんか？

日程	場所
5月 28日(水)	谷和原公民館
6月 4日(水)	保健福祉センター
11日(水)	谷和原公民館
18日(水)	谷和原公民館
25日(水)	谷和原公民館
7月 2日(水)	保健福祉センター
9日(水)	谷和原公民館
16日(水) ※予備日	谷和原公民館

- ▶時間：各日午後1時～3時
- ▶講師：健康運動指導士 じょうほう かや 城寶佳也氏
- ▶講座内容：シニアストレッチに関する講義、実技、指導法 など
- ※受講後、簡単な試験に合格するとシニアストレッチリーダーとして認定されます。
- ▶対象：○市内在住で、受講後シニアストレッチリーダーとして地域活動が可能な方
- 原則、全日程に参加できる方 ※健康状態に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえお申し込みください。
- ▶受講費：無料
- ▶申込方法：介護福祉課窓口、電話またはメールフォームのいずれかの方法でお申し込みください。
- ▶定員：12人（定員を超えた場合は抽選）
- ▶申込締切：5月21日(水)

