

- ◇市職員(技術職・薬剤師)を募集……………2面
- ◇国民健康保険のお知らせ……………3面
- ◇こども広報員を募集……………4面
- ◇西宮人形劇まつりを開催……………8面
- ◇オリジナル婚姻届を作成……………8面
- ◇自動車事故マップをホームページに掲載……………8面

●発行(毎月10・25日) / 西宮市役所: 〒662-8567 六湛寺町10-3 ☎0798・35・3151(代表) ●ホームページ <https://www.nishi.or.jp/>
 ●編集/政策局市長室広報課 ☎0798・35・3400 ✉vo_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<https://www.nishi.or.jp/mobile/>



“年のせい”で済まさないで フレイルを予防していつまでも元気に

市では、「すべての市民が健康でいきいきと生活する」を理念とした健康増進計画を推進しています。今回は、健康寿命を延ばす上で大切なフレイル予防について紹介します。

問 保健所健康増進課(0798・26・3667)



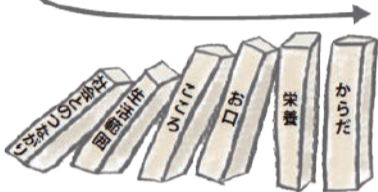
フレイルって何?

フレイルとは、年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。

介護が必要になる危険性が高い状態ですが、早期に気づき、正しく対応することで心身の機能低下を遅らせたり、健康な状態に戻ることもできます。

衰えは社会とのつながりを失うことから始まります

ドミノ倒しにならないように!



《身体的・精神的・社会的な面が相互に影響》

あなたは大丈夫? 簡単フレイルチェック

1つでも当てはまればフレイルのリスクが高まっています。リスク軽減のために健康状態を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

- 半年前より体重が2・3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなってきた

フレイルには早めの気づきと予防で対策を

いつまでも健康で元気に暮らすためには、できるだけ早い段階でフレイルの危険性に本人や周りの人が気づき、フレイルの進行を予防することが大切です。自分自身や家族、友人にフレイルの兆候が出ていないかを確認してみましょう。

まずは 栄養・運動・歯が大事

今は元気に暮らしている人も、将来的にはフレイルのリスクが高まる可能性があります。普段から、フレイル予防を意識した生活を送りましょう。

今すぐ実践してほしい普段から取り組めるポイントを紹介



安土 管理栄養士

しっかり 食べる

- ① 1日3食を決まった時間に食べる
- ② 肉、魚、卵、大豆製品のどれかを毎食食べる
- ③ 牛乳・乳製品を毎日食べる



北原 保健師

しっかり 動く

- ① お腹に力をいれて背筋を伸ばす
- ② 大きな歩幅でリズムカルに歩く
- ③ 今よりもプラス15分(1500歩)



福永 歯科衛生士

しっかり 噛む

- ① デンタルフロス、歯間ブラシ等も使う
- ② 定期的に歯石除去や検診を受ける
- ③ よく笑い、よく話し、口と喉の筋力をきたえる

やっぱり 人とのつながりが大事

趣味や地域活動に参加することで身体機能が維持できるだけでなく、仲間と過ごすことで気持ちが明るくなる効果もあります。

心も体も健康になる3つの心がけ

- ① 外出の機会を増やす
- ② 家族や仲間と一緒に食事を取る
- ③ 趣味やボランティア、就労など自分に合った社会参加をする

フレイル予防 — 『社会参加』が最も大事

フレイルを予防する上で最も重要なのは「社会とのつながりを保つ」ことです。外出して仲間を作り、しっかり社会参加して、元気で楽しく健康寿命を延ばしましょう。無理をすることなく、できることから始めていきましょう。



保健所長 廣田 理

「つながる」きっかけはすぐそこに

市内には、さまざまな集いの場所があります。皆さんも参加してみませんか。

◆ 西宮いきいき体操

地域の身近な場所で行う高齢者向けの体操。208グループ、約7000人が参加。問合せは地域共生推進課(0798・35・3294)へ。



◆ ふれあいいきいきサロン

手芸やおしゃべりできる場として市内約70カ所で行う。問合せは社会福祉協議会(0798・23・1140)へ。



◆ 老人クラブ連合会

スポーツや文化活動などを実施。問合せは老人クラブ連合会(0798・34・3334)へ。



◆ ふれあい昼食会

地域の公民館などで手作りの昼食会を実施。問合せは社会福祉協議会(0798・23・1140)へ。

◆ 老人いこいの家

市内に22カ所ある気軽に集まって自由な時間を楽しめる場所。問合せは高齢福祉課(0798・35・3077)へ。