

フレイル予防で健康長寿

その衰え、本当に年のせい?

最近、「疲れやすくなった」「人と会うのがおっくうになった」といったことはありませんか。また、周りにこんな人はいませんか。これらは“フレイル”と呼ばれる状態かもしれません。2月1日の「フレイルの日」を前に、フレイルへの理解を深め、健康でいきいきとした生活を目指しましょう。

疲れやすくなった

人と会話する機会が減った

体重が減ってきた

出かけるのがおっくう



フレイル について知ろう

フレイルとは、年をとって筋力・認知機能や社会とのつながりなどが低下した状態のことです。このままでは要介護になるリスクが高い状態ですが、早めに気づき、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることもできます。



やせてきたら 要注意 高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて、病気でもないのにやせてきたら、かかりつけ医に相談しましょう。

あなたは 大丈夫? 簡単フレイルチェック

- 半年前より2~3kg体重が減った
- 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きれなくなってきた
- 以前より人と会話をする機会が減った

1つでも当てはまればフレイルのリスクあり 予防に取り組みましょう



4つの柱でフレイルを予防しよう

生活習慣を見直して できることから始めよう

食事

- 1日3食、決まった時間に食べよう
- 毎日、牛乳・乳製品を取ろう
- 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかを食べよう



お口の健康

- デンタルフロス、歯間ブラシ等を使おう
- 定期的に歯石除去や健診を受けよう
- 口腔体操で噛む力・飲み込む力を鍛えよう



運動

- 今より、10分多く体を動かそう
- 家事をするときは、きびきびと動こう
- 寝るより座る、座るより立つことを心掛けよう



社会参加

- 1日に1回以上は外出しよう
- 週に1回以上、友人や知り合いと交流しよう
- 月に1回以上、やりがいや楽しさのある活動に参加しよう



※電話や手紙、ちょっとした会話やあいさつも有効です。緊急事態宣言の発令期間中は、不要不急の外出は避けるようお願いします

相談 問合せ ▶ 健康について…健康増進課 (0798・26・3667) ▶ 社会参加について…地域共生推進課 (0798・35・3286)

フレイルやフレイル予防に役立つ情報などについて詳しくは、市のホームページ(ページ番号: 31377411)をご覧ください



1月 健康づくりコラム 保健師のひとりごと

◆ 難病ガイドブックのご活用を ◆

難病は、治療方法が確立していない希少な疾病で、長い療養生活が必要になります。保健所では、難病患者が療養生活の中で利用できる制度や福祉サービス、患者会や相談窓口などの情報をまとめた「難病ガイドブック」を作成しています。ガイドブックは、保健所の窓口で配布しているほか、ホームページ(ページ番号: 50731635)からもダウンロードできます。家族や親戚、友人などで療養中の方がいましたら、ぜひご活用ください。また、保健所では相談業務も行っていますので、気軽にお問い合わせください。



山口保健師

問 保健所健康増進課(0798・26・3669)

警察署からの 情報110番



鍵の管理を徹底しましょう!

知らないうちに合鍵が作られているかもしれません

事例

マンションの住人が集合ポスト等に隠していた鍵の番号等を確認し、業者に作製させた合鍵で、住居に侵入する窃盗事件がありました。鍵の種類等により異なりますが、鍵本体のほか、番号等から合鍵が作製される可能性がありますのでご注意ください

防犯対策

- 鍵を 自宅のポスト等に置かない
- 鍵を 不用意に見せない 渡さない
- 鍵を スマホやデジカメで撮影させない



問 西宮警察署(0798・33・0110)、甲子園警察署(0798・41・0110)