

## 意欲や活動が減っていませんか? ! 若くても要注意!! フレイル予防でいきいき元気に!!

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出の機会が減り、自宅に閉じこもりがちになっていませんか? 高齢者においては感染の危険性だけでなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。なかでも、動かないことで、フレイルが進みます。フレイルに注意しつつ、健康の維持に努めるためには、「食事」「口腔ケア」「コミュニケーション」の3つのポイントが重要となります。

### フレイルとは?

加齢により心身の活力が低下しはじめ、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態のことです。放っておくと、どんどん心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。

しかし、フレイルは早期に対処することで健康な状態へと戻ることができます。

### 「新しい生活様式」でのフレイル予防のポイント

#### 1 食事

1日3食、バランスのよい食事をとることが大切です。特に体をつくる「タンパク質」は欠かせません。肉・魚・卵・大豆・乳製品などを積極的に取りましょう。

#### 2 口腔ケア

「正しいブラッシングで口の中を清潔に保つ」「よく噛んで食べる」「口の周りの筋力トレーニングを習慣にする」など、口腔ケアに取り組みましょう。また、定期的に歯科健診を受けて、口の中の状態を確認してもらうことも大切です。

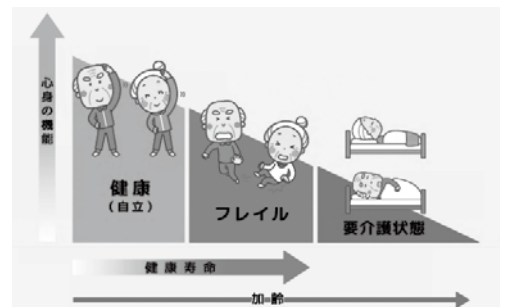
#### 3 コミュニケーション

外出できない日が続くと、ストレスがたまりうつ病などこころの病気のリスクが高まります。家族や友達に電話をかけるなど、できるだけコミュニケーションをとりましょう。

### 【フレイルの兆候チェックシート】

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較し健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜とお肉またはお魚を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」、「たくわん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

6つ以上右側に○をつけた人はフレイルの危険性がいちだんと高くなります。フレイルを予防・改善するため、日頃の生活を見直していくことが大切です。



### 道路の穴ぼこを見つけたら



下記のような危険な状況の道路を発見したらご一報ください。

- ・穴ぼこや大きな亀裂がある
- ・倒木がある など

連絡先：事業課建設水道係  
(TEL: 53-2114)

### めんげー んめー いずみちゃん焼き



常備品  
こしあん  
つぶあん  
クリーム  
ハムチーズ  
チョコレート  
味付たまご  
温・冷甘酒

季節限定品  
むらさき芋  
赤かぼちゃ  
栗あん  
石焼いも  
焼もろこし

営業日：金土日祝日、時間：10時～17時 やきあげ本舗 (はにわの里店)