

備えて安心! 健康習慣

町の高齢化が進み、「人生100年時代」も夢ではなくなりました。そこで、備えておきたいのがより良い健康習慣です。どんなに健康だと思っても、年齢を重ねると心身の機能は低下していくものです。そうした状態を「フレイル(虚弱状態)」といいます。多くの高齢者がこのフレイルを経て、要介護や寝たきりになっています。

フレイルは、早い段階で適切に対処することで、進行を遅らせ、改善できることが分かっています。フレイル予防に取り組み、健康寿命を伸ばしましょう。

心当たりはありませんか?

- ▽以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
 - ▽ここ1週間で一度も運動をしていない
 - ▽6カ月間で2〜3kgの体重減少があった
 - ▽5分前のことが思い出せない
 - ▽訳もなく疲れたような感じがする
- このうち、3つ以上に当てはまる場合はフレイル予防の取り組みが必要な人です。

フレイル予防「3つの柱」

フレイルは、身体の衰えだけを指すものではありません。意欲や認知機能の衰え、社会性の低下などが重なりあった状態を表しています。そのため、フレイルを予防するためには「社会参加」「身体活動」「食生活」の3つを柱とした対策をとる必要があります。

対策その①「社会参加」

家に閉じこもっていると、筋力が落ちて疲れやすくなったり、食欲が低下して栄養状態が悪化するなど、負の連鎖が起こってしまいます。フレイル予防の第一歩は、まず外に出掛けることです。地域の行事や趣味活動など、積極的に参加してみましょう。



対策その②「身体活動」

一般的に、人間の筋肉量は30歳ごろから減りはじめ、高齢になるほど減少のスピードが加速します。そのままでは転んで怪我をしたり、誤嚥を引き起こして要介護になってしまったりするかもしれません。これらを防ぐためには、適度な運動を定期的に行うことが大切です。無理のない自分に合った運動習慣を身に付けましょう。



地域の仲間と「いきいき百歳体操」

「いきいき百歳体操」とは?

重りを使った簡単な筋力運動の体操のこと。イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。この運動を1週間に1回継続して実施することで、日常に必要な筋力が向上していきます。

対策その③「食生活」

フレイルが心配される65歳以上の人にとっては、太り過ぎよりも痩せ過ぎが要注意です。肉や魚、豆腐などでたんぱく質を、野菜や果物でビタミンをバランスよく取りましょう。また、十分な栄養を取るためには、口の健康も欠かせません。歯ブラシやフロスなど、自分に合った道具で正しく歯を磨いたり、かかりつけの歯科医で定期的に健診を受けたりすることで、しっかりとめる口腔環境を整えることが大切です。



口腔機能向上に「かみかみ百歳体操」

みんなでやるから効果アップ

フレイル予防に最も効果的なのは「人とのつながり」です。出掛ける機会が増えれば、人とのつながりが増え、話す楽しみ、共に食べる楽しみなど、たくさん喜びが増えます。歳だからと諦めず、元気で長生きするために、より良い生活習慣を身に付けましょう。

子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

手洗いで感染症を防ごう

11月のみんなの広場では手洗いの仕方を勉強しました。資料を見て学んだ後は実際に水道でせっけんを使って手を洗いました。手はさまざまなものに触れるため、体の中で最も病原体に接触する機会が多い部位です。手を媒介にした感染症を防ぐためにもしっかり手洗いをしましょう。



手洗いの練習

正しい手の洗い方

- ①流水で手を濡らす。
- ②せっけんを手のひらにとる。
- ③しっかりと泡立て、手のひらを合わせて洗う。
- ④指を組み合わせ、手の甲を洗う。
- ⑤指を交差して指の間を洗う。
- ⑥手のひらの上で円を描くようにこすり指先、爪を洗う。
- ⑦片方の手で親指を包み込んで洗う。
- ⑧手首を回しながら洗う。
- ⑨流水でせっけんを洗い流す。

1月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
 - ▽子育て支援センター 毎週月・水・金曜日
 - ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎のびのびクラブ 「クッキング」 10日(金)
 - ▽講師：佐藤渉さん
 - ▽持ち物：エプロン、三角巾、マスク
 - ▽材料費：親子500円
 - ※参加申込期限 6日(月)
- ◎みんなの広場 「鬼たいじをしよ」 20日(月)
 - ◎給食試食会 20日(月)
 - ※参加申込期限 10日(金)
- 問い合わせ先
 - 子育て支援センター (平泉保育所内) ☎46-2767



町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



あおやま あきまさ 青山 明優くん

フツ素入り歯磨きで磨いています



いとう れんか 伊藤 蓮華ちゃん

牛乳が大好きです



すずき りょうま 鈴木 遼真くん

仕上げ磨きの後にキシリトールタブレットを食べています



たもぎあやの たまの 田面木彩乃ちゃん

歯磨きはフツ素入りジェルで磨いています



ちば いつき 千葉 樹輝くん

歯磨きの後はキシリトールタブレットを食べています



わたなべ りの 渡邊 莉乃ちゃん

夜は仕上げ磨きをしています