

## 機能低下のサインに気づいて 元気をアップ!

町の高齢化率は39.1%（11月末現在）で、約2.5人に1人は65歳以上となっています。

高齢化が進む中で、いつまでも元気に自立した生活を送るためには、正しい食生活や運動習慣、積極的な社会参加などに取り組み健康寿命を延ばすことが大切です。

健康寿命を延ばすには「フレイル」を予防・改善することが必要です。

フレイルとは、心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の間にある虚弱状態のことを言います。フレイル予防・改善に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

### 外出機会が減っても 毎日を健やかに

新型コロナウイルス感染症により外出機会が減り、高齢者の心身機能の低下が心配されています。機能低下のサインに早く気づき、「栄養（食生活・口腔ケア）」「運動」「社会参加」のフレイル予防に積極的に取り組みましょう。

### 食事のバランスアップと お口のケア

運動量が減ってお腹が空かず、食事の量が減ったということはありませんか？ フレイル予防には1日3食、バランスの良い食事を取ることが大切です。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。

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、しっかり噛める口腔ケアが大切です。

### 筋力をアップ

外出を控えていても、家の中でできるだけ体を動かしましょう。特に、歩行にかかる足腰の筋力維持・向上はフレイル予防の重要なポイントです。テレビを見ながら筋力トレーニングやラジオ体操、家事をしながら行う簡単な運動も効果があるので、こまめに体を動かしましょう。

運動前には、熱や体調のチェックをして、無理なく取り組みましょう。

### 社会とのつながり力

人との交流、助け合いは大切で、人との交流が希薄になると認知機能が低下する恐れがあります。

また、外出できない日が長く続くと、ストレスがたまりうつ病などのこころの病気のリスクが高くなります。

家族や友人と電話をしたり周りの人との支え合いを大切にしましょう。



地域の仲間と「いきいき百歳体操」

### 全般的な相談

新型コロナウイルス感染症について、疑問や心配事などがある場合は、次の窓口にご相談しましょう。

▽厚生労働省新型コロナウイルス相談窓口  
電話相談窓口  
☎0120-565653  
（フリーダイヤル 午前9時～午後9時 土日・祝日含む）

▽県新型コロナウイルス相談窓口  
☎019-629-6085  
（午前9時～午後9時 土日・祝日含む）

### 発熱などの症状がある人

■かかりつけ医がいる場合  
まずはかかりつけ医などに電話で相談しましょう。

■かかりつけ医がいない場合、相談する医療機関に迷う場合  
次の窓口にご相談しましょう。

▽受診・相談センター  
☎019-651-3175  
（24時間 土日・祝日含む）

発熱などの症状が出た時の相談先を確認しましょう

年末年始は人が集まる機会が増え、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まります。感染症の拡大防止対策に取り組み、発熱などの症状や感染者に接触した場合は、速やかに相談窓口へ連絡しましょう。



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。

夜の仕上げ磨きをしっかりとています

さとう いつき 佐藤 偉月くん

自分で歯磨きをした後に、仕上げ磨きをしています

ちば らいあ 千葉 来煌くん

寝る前にしっかりと歯を磨いています

やまだ しづき 山田 志槻くん

毎日、キシリトールタブレットを食べています

やまだ そなた 山田 蒼太くん

## 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。

### 牛乳パックで大きなこまを作ってみよう!

お正月の遊びとして昔から親しまれてきた凧あげや羽根つきなどは、住宅事情もあり、なかなか遊ぶことが難しくなりました。家の中でも手軽に遊べるこまを手作りしてみませんか？

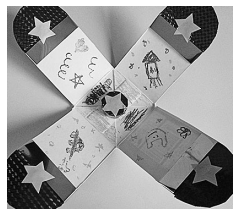
ダイナミックに勢いよく回るので、広めの場所で遊んでみてください。

#### ■用意するもの

- ▽牛乳パック（500ミリリットル）
- ▽ペットボトルのふた
- ▽キラキラテープ
- ▽セロテープ

#### ■作り方

- ①牛乳パックの角を底だけ残して4箇所に入り込みを入れる。
- ②牛乳パックを開いて四隅上部の角を丸くなるように切る。
- ③ペットボトルのふたをきら



右/完成したこま  
下/回転させたこま



回して遊ぼう!

④開いた羽根の部分に子どもの好きなテープやシールを貼り付けたり、クレヨンなどで絵を描いて完成。

### 1月の予定

#### ◎園開放日（園庭のみ）

▽子育て支援センター  
毎週月・水・金曜

（幼稚園・保育所の子どもたちも園庭で遊びます。感染予防に各自努めていただきますようお願いいたします）

◎のびのびクラブ・みんなの広場・給食試食会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

#### ■問い合わせ先

子育て支援センター  
（平泉保育所内）☎46-2767

## 一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先...一関保健所保健課 ☎26-1415

### こころの健康相談（事前予約必要）

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。

■日時...①1月7日(木) 13:30~15:30  
②2月4日(木) 13:30~15:30

■場所...①一関地区合同庁舎千厩分庁舎、②一関保健所

### フリースペースひだまり（事前予約必要）

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。

■日時...1月18日(月) 13:30~16:00

■場所...一関市勤労青少年ホーム（一関市田村町）

### 骨髄バンクドナー登録、血液検査（事前予約必要）

■日時...1月13日(水)、27日(水)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00  
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30

■場所...一関保健所

■血液検査の種類...▷HIV抗体検査  
▷梅毒抗体検査  
▷肝炎ウイルス検査  
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)

■検査料金...無料