



健康が一番じゃ

健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

- 1年で体重が4〜5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

右の項目、みなさんはいくつ当てはまりましたか？

3つ以上当てはまった人は「フレイル」の疑いがあります。

「フレイル」って何？

フレイルとは年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を言います。

健康な人と介護を要する人の間の様な状態で、放っておくと徐々に悪化し要介護状態になる可能性が高いです。

フレイルが進行する

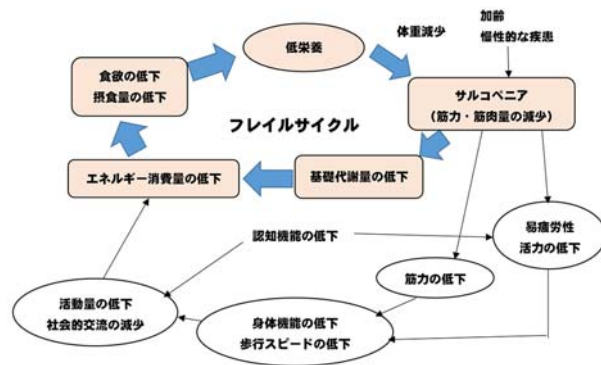
2つの要因

フレイルが進行する要因として大きく2つがあります。1つは高血圧や糖尿病などの「持病（生活習慣病）の悪化」、もう一つは、見る、聞く、食べる、動くなど心と身体の機能の「老化によ

る衰え」です。

年だから仕方がないとして何もせずにいると心と身体の衰えがより早く進んでいきます。

ではフレイルを予防・改善するためにはどうすれば良いのでしょうか？



予防・改善には

3つの柱がある

ポイントの一つ目は「**社会参加**」です。フレイルになりやすい人の特徴として【家に閉じこもる人】がいます。

社会参加と言っても特別な事をする事ではありません。買い物や通院、散歩などで外に出ることも社会参加になります。家の外に出れば自然と人と話すことも増え健康を守るだけでなく認知症の予防にもなります。町内会活動や老人クラブの活動をするこれも認

知症を予防し寝たきりを防止する効果があるので積極的に参加するようにしましょう。

ポイントの二つ目は「**食事**」です。

年齢が高くなると太りすぎを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。食欲がないからと言ってご飯と漬物だけという食事では筋肉をつくるもととなるタンパク質が不足してしまいます。肉や魚、大豆食品、卵を積極的に食べるようにしましょう。

また、しっかり食べるには口の中が健康なことも大切です。むし歯で歯を失ったり、噛めないものが増えると食べる量が減ったり、むせやすくなります。

自分の歯を毎食後に磨くことはもちろんですが、入れ歯も必ず外して綺麗にしましょう。

ポイントの三つ目は「**運動**」です。

たとえ年齢が高くても積極的に身体を動かすことで筋力を維持・向上することが分かっています。フレイルを予防するためには、できるだけ「動く」ことが大切です。歩くことも大切ですが筋力を維持するためには筋トレも必要です。

1人ではなかなか筋トレをする気になれない、どうやって良いかわからないという方も多いのではないのでしょうか？

そんな方にオススメしたいのは日高町が開催している様々な運動教室です。

門別地区ではとねっこの湯に併設されているとねっこ館でチェアビクスなどのレッスンを開催されている他、地域包括支援センターが開催するモリモリ運動教室などの教室があります。

日高地区では毎週火曜日の10時からニコニコ教室を開催し、体操のほかにパークゴルフ大会やお手玉カーリング大会、恵方巻き調理実習など、みんなが楽しめる活動をしています。また、集中して運動をしたいという方には秋から冬の半年間、毎週水曜日の10時から運動教室を実施しています。

参加してみたい、どんな教室か知りたいという方がいましたら、左記までご連絡ください。



《門別地区》

・健康増進課

電話 01456-2-6571

・門別地域包括支援センター

電話 01456-2-6789

《日高地区》

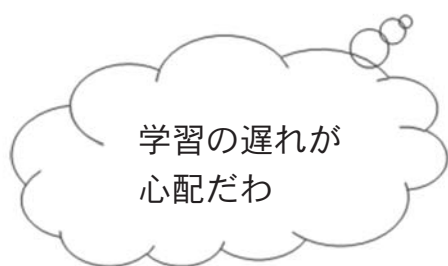
・地域住民課

電話 01457-6-3173

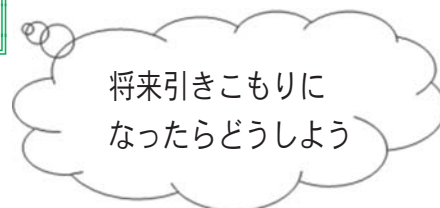
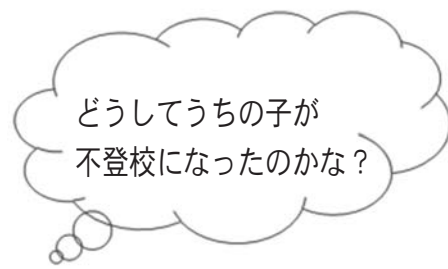
心配している家族 (四つ葉の会)

日高町では、お子さんが不登校で心配しているご家族を対象に、本会を開催します。

関心のある方は下記までご連絡ください。



こんな悩みは
ありませんか？



対 象：お子さんが不登校で心配しているご家族

☆今年度の会は、次の日程で開催します（予定）

日時・場所：下記のとおり 14：00～16：00 富川公会堂2階 小会議室

5月28日(火)	9月24日(火)	平成32年1月28日(火)
7月30日(火)	11月26日(火)	平成32年3月31日(火)

※希望される方は、開催の前日までにご連絡ください。

※日程や内容は変更する場合があります。

※途中の会から参加することも可能です。

個別相談も行っています。
いつでもご連絡ください。



お問い合わせ先 日高町役場 健康増進課 電話：01456-2-6571
 日高総合支所 地域住民課 電話：01457-6-3173
 日高町教育委員会 管理課 電話：01456-2-3721