

#### 寒さに負けずに フレイル予防!



#### フレイルとは

フレイルとは、「健康と要介護の間の状態」を表す言葉です。

生活をするうえで大きな不自由はないものの、加齢により心身の機能(筋力や運動能力・認知力)や社会とのつながりなどが低下した状態を指します。

この状態が続くと「歩くことや身の回りのことなどの生活動作がしにくくなる」「感染症にかかると重症化しやすい」などと言われています。

しかし、適切な対処により、以前の健康な状態に戻ることが期待できる状態でもあります。 寒さに負けず、元気に過ごすための「運動」「栄養」「社会参加」の3つのポイントをお伝えします。

#### フレイル予防の3つのポイント

#### 運動

活動量を増やし運動機能を維持しましょう。

家の中で過ごす時間が増えると、活動量が少なくなりがちです。 冬の冷えこみや運動不足により血液の循環が悪くなりやすく、肩 こりや腰痛、むくみの原因にもなります。特に冷える足指の運動 をして血液の循環を良くしましょう。

#### 足指の運動(血行促進)



- ①足の指をもむ ②足の指を回す
- ④足の指でグーとパーをする

③足の裏をたたく

#### 社会参加

寒くなり家の中で過ごすことが多く なると、社会とのつながりが少なくな ります。社会とのつながりを失うこと は、心身の衰えにつながります。

地域の会議所や公民館などで気軽に 集まれる「通いの場」などに参加し、地 域の人々と交流しましょう。

外出しにくいときは、電話やメール などで、家族や友人との交流を楽しみ ましょう。



#### 栄養

食べることは健康を維持し、老化を防ぐ手段でも あります。特にタンパク質は筋肉を作ったり、免疫 力を高めたりする働きがあります。

加齢に伴いタンパク質を吸収する力も衰えてくるので、筋肉を作る効率が悪くなります。しかし、毎日こまめにタンパク質をとることにより、効率よく身体に取り込むことができます。

(腎臓病などがある方は 主治医の指示に従って ください。)



#### - 管理栄養士から一言 -

これからが旬のブリは、タンパク質の他にもドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富に含まれています。血液の循環を良くしてくれるので高血圧の予防にも効果的です。

今の季節にぴったりなお鍋で食べると、タンパク質を手軽にとることができます。また、ビタミンを豊富に含んでいる野菜などと一緒に食べると、免疫力が高まり体調を崩しにくくなります。お好みでゆずの皮を散らしたり七味を振るのもおすすめです。

寒さに負けないよう、野菜もしっかりとってバランスよく食べることを心がけましょう。

◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 ☎ 0748-52-6001

# 100歳おめでとうございます お体を大切に、いつまでもお元気でお過ごしください

## 藤潭 淑子 さん(大窪1区)

さったそうです。 ましたが、戦時中であったため、大変ご苦労な 藤澤さんは、若いころは大阪で働いておられ 10月9日(日)に100歳のお誕生日を迎えら 町長をはじめ関係者がお祝いに伺いました。

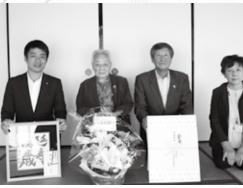
きに苦労せえ』は本当やなあと思います」と、話 も賞を取られたり、47都道府県全てを旅された してくださいました。ご長寿の秘訣を伺うと「考 50代ごろからは、町の桜漬け品評会にて何度 「今は気楽にさしてもらっています。『若いと 活動的に過ごしてこられました。

ださいました。 顔を見せてく と、素敵な笑 が一番幸せ



「元気に過ご

えたこともな



れているそう く召し上がら 特に青魚をよ でも食べる、 でしたが、何 い!」とのこと

ました。

せてください

元気な姿を見

当日も、お

### 野。 口章 こま さん(川原)

く思うそうです。 られました。テレビで織り機を見ると、懐かし で、70年近く機織りの職人としてがんばってこ れ、町長をはじめ関係者がお祝いに伺いました。 野口さんは、機織りを生業とされ8歳ごろま 10月17日(月)に100歳のお誕生日を迎えら

れるそうです。 まりごとやデイサービスには、休まずに参加さ ぷらが好き」と教えてくださいました。 地域の集 が好き」「好き嫌いなく何でも食べます。特に天 ご長寿の秘訣は「とにかく人とお喋りすること



かげです。今 周りの方のお けてもらって、 いろいろと助 せているのは、

## 上 ちよ子<br /> さん(鎌掛1区)

れ、町長をはじめ関係者がご入所先の施設へお祝 いに伺いました。 10月28日(金)に100歳のお誕生日を迎えら

農業をがんばってこられました。手先が器用な などたくさん作っておられたそうです。 山下さんは、折り紙が好きで、干羽鶴やくす玉 山下さんは、町内のお生まれで、田んぼや畑、

家の中を歩いて、よく運動をされていたそうで た「じっと座ってたらあかん。体を動かさな」と、 つかっていました」と教えてくださいました。ま ご家族にご長寿の秘訣を伺うと「食べ物に気を

えられてよか なり「無事に ぶりの面会と いました。 会を喜ばれて 100歳を迎 家族とも久し ったね」と、再 当日は、ご

