

いきいき！健康講座

187

それってもしかして、フレイルかも？

■フレイルとは？

前より「疲れやすくなった」、「外出するのがおっくうになった」と感じていませんか。フレイルとは、「年をとって

ることができません。「年だから」とあきらめず、いつまでも自分らしく暮らしていけるように、今からできることを始めてみましょう。

■フレイル予防は「栄養・身体活動・社会参加」

●栄養

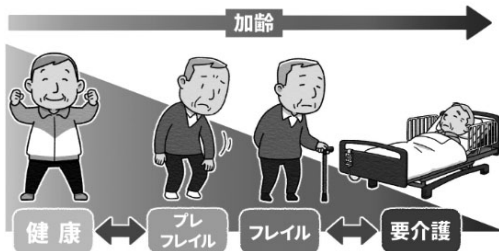
・1日3食とりましょう
・1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせて食べましょう
・よく噛んで食べましょう
・食後の歯みがきや歯科健診を受けるなどお口をケアしましょう

●身体活動

・掃除、洗濯などこまめに動きまわしましょう
・今より10分多く動きまわしましょう
・筋力アップの運動も取り入れましょう

●社会参加

・社会とのつながりを持ち続けましょう（買い物など）
・家での役割を持ちましょう（食事作り、ごみ出しなど）



大切なことは、フレイルに早く気づき、行動に移すことで、日々の過ごし方で予防する

【イレブンチェック】太枠の項目に6つ以上あてはまる人は、フレイルの可能性が高くなります

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
身体活動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において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ますか	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いますか	はい	いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

・仕事、趣味など、興味があることに参加しましょう
▽問い合わせ先
健康推進課(☎27)1581

SNSによる火災情報の配信およびEメールによる緊急情報の配信を始めました

市は、新型コロナウイルス関連情報、防災情報、防犯情報などの緊急情報を各種SNSで配信しており、新たに、火災情報を緊急情報に追加しました。

一市公式SNSは以下から登録できますー



市公式 LINE



市公式 Twitter



市公式 Facebook

また新たに、これらの緊急情報はEメールでの配信も開始しました。なおこの配信は、英語、中国語(繁体字、簡体字)も選択できます。

▷配信カテゴリ=新型コロナウイルス関連情報、防災情報、防犯情報、火災情報(希望する配信カテゴリは任意に選択できます)

▷登録料=無料(通信料などは利用者負担)

▷登録方法=以下の①、②のいずれかの方法でご登録ください。



スマートフォン用

①2次元コードの読み取り

右の2次元コードを読み取り、表示されるURLから登録手続きをしてください。



フィーチャーフォン用

②空メールの送信

携帯、スマートフォン、パソコンなどのメール画面で宛先に「t-ofunato@sg-p.jp」と入力し、空メールを送信します。その後、登録案内メールが届きますので、本文に表示されるURLから登録手続きをしてください。

▷問い合わせ先=秘書広報課(☎内線212)