

## フレイルを予防していつまでも元気な暮らしを!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

### フレイルって何?

加齢や病気などにより、筋力や認知能力、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルといいます。

多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。フレイルの兆候として、「外出の機会が以前より減った」、「おいしいものが食べられなくなった」、「活動的ではなくなった」などがあります。生活習慣を見直すことで、健康な期間を延ばし、要介護になる時期を遅らせ、健康寿命の延伸を目指しましょう。



### フレイルの予防には3つの柱が大切!

#### ☑ 栄養

毎日の食事はフレイル予防の基本です。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をとることで、栄養のバランスが良くなります。特に筋肉の素となるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

#### ☑ 身体活動

体を動かすことは、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。ウォーキングや筋力トレーニングなど毎日続けることが効果的です。自分のペースで、できることから始めてみましょう。

#### ☑ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。何から始めればいいのか分からない人は、自分の培った経験を活かせるものや興味があるものから活動してみましょう。

### オーラルフレイルについて知ろう

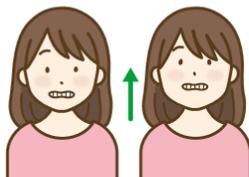
口は「食べる」「話す」「表情をつくる」などの機能を担っています。年齢を重ねると、滑舌の悪さや食べこぼし、むせたり、かめない食べ物が増えるなど、口の機能が衰えることがあります。この口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。

ささいな変化に早めに気付き、口の健康を保つことは、体の健康を守ることにつながります。口も体と同じく、体操で機能を維持・向上させることができます。いつまでも元気に食事や会話を楽しむために、「口の体操」を日常に取り入れましょう。

### お口の体操をいくつか紹介します ※食事前や入浴時に行いましょう

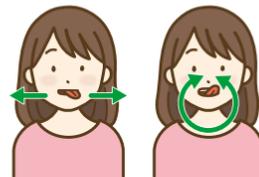
#### 顔の運動

- 大きく口を動かして発音する
- ①口をとがらせて「うー」
- ②口を横に広げて「いー」
- ③上を向き、口を横に広げて「いー」



#### 舌の運動

- ①舌を出し、上下左右に動かす
- ②唇をゆっくりなめる (右回し→左回し)



#### 唾液腺のマッサージ

両手を頬に当て、ゆっくり円を描くようにマッサージ (前回し→後回し)



#### 発音

- ゆっくり口や舌を動かし、大きな声でハキハキと丁寧に発音する
- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」
- ②「パンダのたからもの」



### 東区での取り組みを紹介

中野山小学校区コミュニティ協議会の協力のもと、1月24日(水)にシルバーピア石山でフレイルチェックを行いました。

参加者は、ふくらはぎの大きさを自分で測る「指輪っかテスト」などの簡易チェックのあとに、体組成計を使った筋肉量の測定や片足立ち上がりテストなど深掘りチェックを実施しました。自身の健康状態などの結果を聞くことで、日常生活の見直しのきっかけになりました。



## 区のできごと

### 「第70回文化財防火デー」に伴う消防訓練を実施しました

1月26日(金)薬師庵で消防訓練を実施しました。午前10時に薬師庵の住居部分1階から出火したとの想定で、地域住民が協力して、消防署への通報、消火器による初期消火、ご本尊と貴重品に見立てた模造品の搬出を行い、その後消防団と消防隊による一斉放水を行いました。最後に東消防署長から、「住民の皆様が東区の貴重な文化財を守るという意識を持って消防訓練を行うことは大切である。今回は大勢の人に参加していただき大変有意義な訓練であった」と訓示がありました。



### 令和5年度「東区冬季大運動会」が行われました

2月4日(日)に東総合スポーツセンターで「東区冬季大運動会」を開催しました。東区の6つのスポーツ振興会が一堂に会し、冬場の運動不足解消と参加者相互の交流を図るために、令和元年度以前は毎年実施していました。今年は、4年ぶりの開催でしたが、幼児や小学生、保護者など200人を超える人が参加し、障害物競争や玉入れ、チーム対抗リレーなどの競技種目を実施し、白熱しながらも家族みんなで楽しく運動しました。

