

# とんにちは保健師です。

今月の担当は、平野 悠です。

## 「フレイル(虚弱)を予防し健康長寿を目指しましょう」

### “フレイル”って何？

高齢になって、体や心のはたらき、社会的なつながりが低下した状態をフレイル（虚弱）と言います。健康と病気の間中間的な段階で、この段階を経て要介護の状態になるとされています。フレイルは、早めに気づいて食事や運動に気を付け、人との交流を保つことなどで、健康な状態に戻ることができると言われています。

### <フレイルを予防するための5つのポイント>

#### 栄養



食事は、活力の源です。タンパク質を取り、バランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう。今月号の「栄養だより」をご確認ください。

#### 口腔



お口を健康に保ちましょう。お口のケアもしっかりと。  
○毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。  
○会話や、歌を歌う、早口言葉を言うなど、お口の周りの筋肉を保ちましょう。  
○歯科健診を受けましょう。入れ歯など、お口の状態を確認しましょう。

#### 運動



動かない時間を減らしましょう。  
○天気の良い日は、散歩をしましょう。  
○家の中でできる運動（ラジオ体操など）を行いましょう。  
○家事などで体を動かしましょう。  
○黙って座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かしましょう。

#### 社会参加



人との交流を！～心身の健康を保つために交流が大切です～  
○友人や家族と会話をしましょう。  
○町の事業など積極的に利用しましょう。

#### 健康チェック



健康状態を確認しましょう。  
○血圧、糖尿病などの持病のある方は定期的に受診し、持病の悪化を防ぎましょう。  
○1年に1回は、健診を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。

町では、後期高齢者健診、後期高齢者歯科健診を実施しています。  
後期高齢者健診では、フレイルのチェックができます。また、後期高齢者歯科健診では、お口のフレイルのチェックができます。各種健診を希望される方は、役場保健福祉課 保健推進係（TEL：7-5291）へ申し込み下さい。

### 11月14日は、「世界糖尿病デー」です。

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国際糖尿病連合と世界保健機関が制定しています。主に、糖尿病予防と治療継続の重要性について啓発しています。

今回、町民の皆さんに糖尿病予防について知っていただくため、今月号の広報に、「あなたもヘルスアップ 糖尿病」のパンフレットを折り込みしていますので、ぜひご確認ください。町において、糖尿病は国民健康保険加入者の受診件数の第1位となっています。役場保健福祉課保健推進係では、糖尿病予防、重症化予防のための個別の健康相談・栄養相談を行っておりますので、ぜひ、お気軽にご相談ください。