

元気の知恵袋

やっばい 元気がよか!

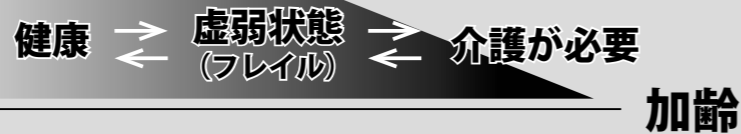
ご存知ですか? 「フレイル」

フレイルとは、主に年齢を重ねることで生じやすい衰え全般のこと、健康な状態から介護が必要になる途中段階のことをいいます。「歳だからお腹も空かないし、食べる量も減った」とよく聞きますが、この「歳だから」がフレイルを進行させてしまいます。高齢者は食事の回数が減ったり、内容が偏っ

たりして一日に必要な栄養が不足しがちです。そこで「高齢だから」こそしっかり食べることを意識しましょう。散歩や体操で筋力をつけるためには、栄養を摂取する必要があります。肉や魚など筋力の素であるたんぱく質やご飯、油などのエネルギー源を摂取してフレイルを予防しましょう。

自立

多くの高齢者が中間的な段階(フレイル)を経て徐々に介護が必要な状態になります。



野の市立病院 臨床栄養士 野口理美子 室長



福祉情報をお届けします

社協タイムズ

気軽に立ち寄り介護予防「ふれあい・いきいきサロン」

老後をいきいきと暮らすことのできる地域づくりを目指すために、平成6年に全国社会福祉協議会が提唱した「ふれあい・いきいきサロン」。公民館や自宅などの地域の身近な場所で、楽しく無理なく住民主体で運営する集いの場として、市内に約100団体が活動中です。内容や開催頻度はさまざま。お茶会や軽体操、月に1回程度の買い

物など、各地区で特色ある活動が行われています。活動内容は会員のみなさんで話し合って決めます。1つのルールとして会費の徴収(1回100円程度)が必要です。

また、小林市や社会福祉協議会、共同募金からの助成金の支援や、幅広く柔軟に活動ができるよう各種レクリエーション道具、マイク・スピーカーや椅子などの物品貸出も無料で行っています。

サロンは行くだけでも介護予防になると言われています。また、顔見知りを増やすことで、悩みごとや地域の課題も解決できることもあります。是非一度近所のサロンをのぞいてみてください。

立ち上げ支援もいたしますので、気軽に市社会福祉協議会へ問合せください。



愛煙家にとって気になるのが、たばこによる健康への影響ではないでしょうか?健康こぼやし21(第二次)中間評価によると、市の喫煙者の割合は平成24年から平成29年にかけて1.2倍増加しています。喫煙は、がんをはじめ循環器疾患やCOPD(慢性閉そく性肺疾患)など呼吸器疾患の原因となるだけでなく、妊娠や出産にも悪影響を及ぼします。また、たばこの健康への影響は喫煙者本人にとどまらず、他人のたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙による健康への悪影響も指摘されています。WHO(世界保健機関)は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、日本でも世界禁煙デーが始まる5月31日から6月6日を「禁煙週間」として、禁煙や受動喫煙防

止の普及啓発が行われています。また、望まない受動喫煙の防止を図るため、平成30年7月25日に健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これに伴い、今年7月から学校・病院・児童福祉施設・行政機関などが原則敷地内、来年4月からそれ以外の施設などが原則屋内禁煙になります。たばこが止められないのは意思が弱いからではなく、ニコチンの強い依存性が原因です。禁煙に遅すぎることはありません。最近では、禁煙外来を設けた医療機関も増え、専門的なアドバイスを受けながら治療できるようになりました。愛煙家のみなさん、「禁煙週間」をきっかけに自分の健康や家族・友人・周りの大切な人のために、禁煙について考えてみませんか。

禁煙をを考えてみませんか?

健康推進課 主幹 川原真砂子 さん



1日350gの野菜摂取で

ベジ活!

「ベジ活」で体にいいこと始めませんか?

みなさん「ベジ活」という言葉を知っていますか?ベジ活とは、野菜を積極的に食べる活動のことです。宮崎県民の一日の野菜摂取量は、目標の350gに約100g不足しています。野菜を食べることで、食べすぎを防いだり体の調子を整えたり元気なバナナうんちが出るようになったりと、体にとっていいことがたくさんあります。目標を達成するためには、毎食小鉢で野菜を2皿食べることを意識してみましょう。

にはベジ活を推進している飲食店や弁当店(ベジ活応援店)があります。ポスターやのぼり旗が目印ですので参考してみてください。ベジ活応援店も紹介していく予定です。ひとりひとりの健康のため、みんなでベジ活しましょう。ベジ活推進で市民の健康づくりを応援します!

