



健康づくりに取り組もう！



より長く元気に過ごすための「フレイル予防」

問 長寿課 (☎62-1013)

高齢になっても、より長く元気に過ごすための健康づくりとなるフレイル予防について10月1日号に続き紹介します。フレイルとは、健康と要介護の狭間にある、放っておくと要介護状態になってしまう状態です。寿命などの老化に影響を与える要素のうち4分の3は、生活習慣などであると分かっています。日頃から健康によい生活習慣を心掛けることで、フレイルの状態を改善したり、悪化を遅らせたりすることができます。

フレイル予防の3つのポイント

<p>栄養 食事の改善 食べるためにお口・歯の健康にも気を配りましょう。</p> 	<p>身体活動 ウォーキング・ストレッチなど 今より10分多く体を動かしましょう。</p> 	<p>社会参加 趣味・ボランティア・就労など 自分に合った活動を見つけて外出しよう！</p> 
--	---	--

この他、活動的で規則正しい生活、薬に頼りすぎないこと、かかりつけ医を持つことも大切です。


あなたもフレイル予防に効く食事の取り方を実践しよう！

健康を維持するためにはさまざまな栄養素が必要ですが、高齢期は筋肉の維持が重要になってくるため、筋肉を作るたんぱく質を摂取するよう心掛けることが大切です。また、たんぱく質は朝・昼・夕の食事で均等に食べる方が、1食に偏って食べるより筋肉が多くつくられることが分かっています。フレイル予防のための食事のポイントは次の3つです。

- ① 3食しっかりととりましょう
 - ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
 - ③ いろいろな食品を食べましょう（特にたんぱく質をとりましょう）
- ※たんぱく質は、肉、魚、卵、豆腐、牛乳などに含まれています。

食事の取り方のコツ

料理が大変なときは、市販の総菜やレトルト食品、バランスが整った配食弁当を活用するといいですね。ヨーグルト、チーズ、納豆などを取り入れると、たんぱく質を手軽に取ることができます。



出典：「健康長寿教室テキスト第2版」（国立長寿医療研究センター・東浦町作成）パンフレット「食べて元気にフレイル予防」（厚生労働省）

冬休みレスパイト事業

- 場** 身体障害者デイサービスセンターたんぼぼ、くすのき園、つくし作業所
- 内** 冬休み期間中、身体障害および知的障害のある子どもに日常生活訓練を提供するとともに、介護者が休養するための事業です。
- 利用日数** 5日以内
- ※申込多数の場合、希望に沿えないことがあります。
- 対** 市内在住の①特別支援学校・学級の中学部および高等部に在籍する知的障害児・者、身体障害児・者、②特別支援学校・学級の小学部の第4、6学年に在籍する重症心身障害児、重度重複障害児など
- ※施設により対象者は異なります。
- 料** 1日57円（利用料）および給食費などの実費
- 申** 11月13日（金）までに、印鑑、刈谷市地域生活支援事業受給者証（お持ちの人のみ）を持参して、福祉総務課へ。
- ※12月上旬に利用決定の連絡をします。
- ※送迎・入浴サービスはありません。
- ※各施設で担当者による面接や事前実習が必要になる場合があります。
- ※医療的ケアが必要な人は医師の指示書が必要な身体障害者デイサービスセンター

たんぼぼに限る)です。福祉総務課 (☎62・1208)

健康・医療

始めよう！100歳まで歩けるからだづくり

市民健康講座
時 12月9日(水) 13時30分～15時
場 総合健康センター
増谷博史氏（健康運動指導士）

対 市内在住の人
15人（先着順）

持 上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク

申 11月5日(木)から、電話(23・8877)で保健センターへ。

11月10日～16日アルコール関連問題啓発週間

アルコールの多量飲酒や未成年・妊婦の飲酒などの不適切な飲酒は、がんなどの健康障害、アルコール依存症、さらには暴力や虐待、飲酒運転、うつや自殺などのリスクを高める危険性もあります。本人のみならず、家族や社会にも深刻な事態をもたらすお酒にまつわる問題を理解し、アルコール健康障害の予防とお酒の問題について考えてみましょう。

アルコールに関する悩みの相談窓口では、家族からの相談も受け付けています。相談窓口 衣浦東部保健所 ころの健康推進グループ (☎21・9337)、NPO法人刈谷断酒会 角谷 (☎21・25525) 保健センター (☎23・8877)

技能五輪・アビリンピック (無観客開催ライブ配信)

◆第58回技能五輪全国大会
時 11月13日(金)～16日(月)

◆第40回全国アビリンピック
時 11月13日(金)～15日(日)

内 15歳以上の障害者が25種目で技能レベル日本一を競います。

場 愛知県国際展示場など
大会の様子を公式HP上で動画配信します。

HP 検索技能五輪LIVE配信
愛知県技能五輪・アビリンピック推進室 (☎052・954・6884)

催し

