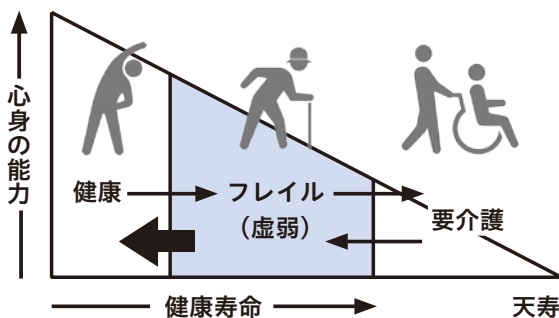




フレイルとは、病気ではなく、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると言われています。健康長寿を目指すには、フレイル予防が重要です。

フレイルってなに？

フレイル予防特集第1弾

目指せ！健康長寿

フレイル予防でいきいき生活

今、健康寿命の延伸のカギとして「フレイル予防」が注目されています。これから数か月以内にわたりフレイル予防対策情報を掲載していきます。今回は第1弾として、フレイル予防の概要について説明します。フレイルを正しく理解して、いつまでも元気に過ごしましょう。

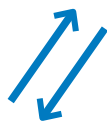
フレイル予防の3つのポイント

フレイルは病気ではないため、生活の改善を行うことで、進行を抑えたり「健康」な状態に戻れる可能性があります。フレイルを予防するうえで欠かせないのが、①栄養（食生活・口腔機能）、②身体活動（運動）、③社会参加です。この3つは相互に影響しあい、どれかひとつが不足すると、他の2つもバランスを崩してしまいます。3つ全てを意識して、日頃の生活を見直していくことが大切です。



栄養

- ・栄養バランスよく食べる
- ・3食欠かさず食べる
- ・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）を意識して食べる
- ・食後、寝る前に歯磨きをする
- ・よく噛んで食べる



身体活動

- 無理せずできる適度な運動を心がける。
- ・自宅でできるラジオ体操
 - ・テレビを見ながらの足踏み
 - ・簡単な筋トレ、ウォーキング、散歩など



社会参加

- ・電話などを利用して、積極的に人と交流をはかる
- ・趣味活動に参加する（感染症流行時は控えましょう）

6月は食育月間です！

健康づくりは

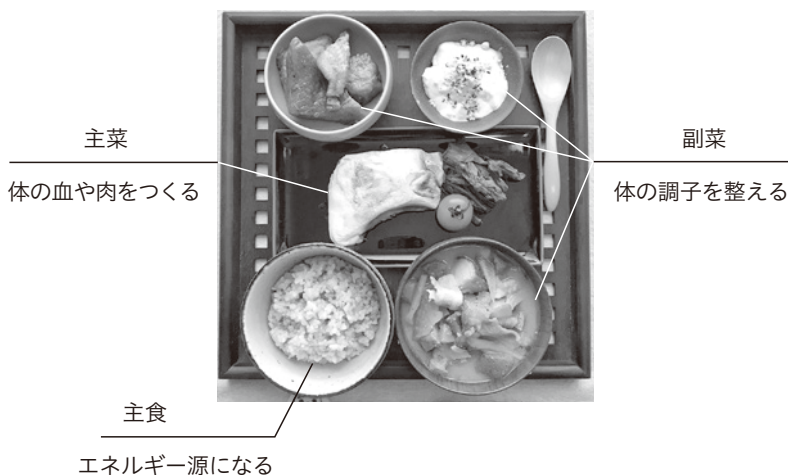
バランスの良い食事から



日々忙しい生活を送る中で「食」についてどのようなことを意識していますか？食事が私たちの身体をつくり、未来の健康につながっています(生活習慣病予防・フレイル予防・介護予防)。バランスの良い食事をテーマに、ご自身の食生活について一緒に見直してみませんか？

バランスの良い食事って？

バランスの良い食事とは主食・主菜・副菜のそろった食事を指します。右記の食品をまんべんなく組み合わせて、主食・主菜・副菜をそろえることが理想です。1回の食事だけでなく、1日3食の中で補うことを心がけてみましょう。



食事を振り返る



栄養素をバランスよくとるには、様々な食品を上手に組み合わせた食事が大切です。上記の円グラフの、昨日食べた食品に○をしてみましょう。多くの種類の食品に○がつくほど良い食習慣といえます。



手作りでは難しい…

という方にアドバイス！

市販の惣菜と聞くと、不健康そうなイメージが浮かぶ方も多いのではないのでしょうか？

しかし、惣菜を上手に利用すれば、時間をかけずにバランスの良い食事に近づけることができます。丼物やラーメンなどの単品メニューには、サラダや和え物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう。

ただし、加工食品には塩分が多く含まれていることもあるため、栄養成分表示を確認しましょう。また、食べ過ぎには注意しましょう。

栄養バランスクイズ

この中でバランスの良い食事はどれか考えてみましょう

1



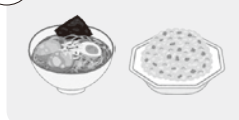
鮭の塩焼き、青菜のおひたし、ごはん、野菜の味噌汁

2



さんまの塩焼き、ハンバーグ、ごはん、味噌汁

3



ラーメン、チャーハン

4



トースト、サラダ(野菜のみ)

答えは16ページへ

健診・検診 実施延期のお知らせ

詳細が決まり次第、広報・市ホームページなどで周知します

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、6月から開始を予定していた下記の4つの健診(検診)は、当面の間実施を延期します。これから申込み・受診を予定されていた方は大変申し訳ありません。ご理解とご協力をお願いします。



問合先 保健センター ☎271・2745

健診・検診名	受診券の送付	その他
①特定健康診査 ②後期高齢者の健康診査 ③生活保護受給者等健康診査	対象者には、開始日程に合わせて受診券を送付します。	
④成人検診(集団・個別) 肺がん結核検診・胃がん検診(バリウム・胃カメラ) 乳がん検診・子宮頸がん検診・大腸がん検診 肝炎ウイルス検診・歯周病検診・骨粗しょう症検診	既に申込済の方には、個別にお知らせします。	申込は、当面の間中止とします。 ※はがき・電話・ホームページでの受付不可(再開は、広報・ホームページなどでお知らせします。)

6/4~6/10は歯と口の健康週間 /

お口の健康は、全身の健康の源です

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで



間食にご注意を!

毎日家にこもって…不安な日々を過ごしていることと思います。家にいる時間が長いと、ついダラダラと食べてしまう、ちょこちょこつまみ食いをしてしまう…思い当たる方は多いのではないのでしょうか?

実は、この間食が、気付かないうちに身体の免疫力を低下させてしまう可能性があるのです。

口の健康と免疫力は大きく関係している

頻繁な間食は、むし歯や歯周病の原因になります。お口に見られる炎症の多くは歯周病によるもの。炎症が慢性的に続くと、免疫機能がうまく働かず、免疫力の低下につながってしまいます。

間食を見直し、手洗いうがい同様、お口を健康に保つことで、感染予防、免疫力のアップを図りましょう。

ポイント1

間食を見直す

- ☐ ダラダラ、ちょこちょこ食べをやめ、時間を決める。
- ☐ しっかり噛んで食べる(唾液量が増え、消化を助ける働きが向上するほか、むし歯や歯周病、口臭予防、老化の防止や脳の活性化にも効果的)。

ポイント2

歯みがきで口の中を清潔に保つ

- ☐ 鏡を見ながら、どこに歯ブラシがあたっているかを確認する。
- ☐ 歯ブラシの毛先を、みがきたい所にきちんとあてる。
- ☐ 軽い力で、小刻みに動かしながらみがく。
- ☐ 歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシを活用する。
- ☐ 歯ブラシは1か月に1本のペースで交換を。

訪問歯科診療のご案内

埼玉県では、歯科衛生士が歯科診療や口腔ケアの相談に応じ、通院困難な方のご自宅に伺う歯科医師を紹介する相談窓口を設置しています。

「坂戸・鶴ヶ島地区在宅歯科医療支援窓口」(☎090・3096・8020)までご相談ください。ご自宅で歯科診療や口腔ケアが受けられます。

☒ 病気療養などで歯科医院に通えない方

☒ 月～金曜日10時～15時
(祝日、年末年始を除く)

詳しくはこちら(埼玉県歯科医師会HP)



例年以上に熱中症にご注意を！

問合先 健康長寿課健康増進担当

暑い屋外にいるときや運動中だけでなく、屋内や夜間にも発症する恐れがある熱中症。

今年は、マスクを着用することが増えるので、例年以上に熱中症に注意し、暑い時期を上手に過ごしましょう。

熱中症とは？

熱中症は、体の水分が少なくなり、熱が体にこもった状態です。水分と塩分が十分に補給されないと重症になり、最悪の場合、死に至ることもあります。

熱中症の主な症状

- ▶軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、汗がとまらない、手足のしびれ
- ▶中度 頭痛、吐き気、体がだるい
- ▶重度 意識がない、けいれん、呼びかけへの返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が異常に高い

特に注意が必要な方

- ▶高齢者 体に含まれる水分量は、加齢とともに少なくなるため、熱中症の発生率が高くなっています。
- ▶子ども 汗腺をはじめとした体温調整機能が未熟なため、熱中症のリスクも高くなります。乳幼児などを自動車内に置き去りにするのは絶対にやめましょう。

クールオアシスのご利用を

市では外出時の“ひと涼みどころ”を設置しています。



詳細は市HPから

このステッカーが目印



熱中症予防・5つのポイント

1 特に高齢者は上手にエアコンを使って

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。我慢せず、扇風機やエアコンを使いましょう。

2 暑くなる日は要注意

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。無理をせずに過ごしましょう。

3 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分補給を。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。寝る前も忘れずに！

4 「おかしい？」と思ったら病院へ

少しでも「おかしい」と思ったら、涼しい場所に移動し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの人にも気配りを

自分だけでなく、周りの人の体調にも気配りを。イベントなどを実施するときは、皆で声を掛け合いましょう。

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

サークルさつき(絵画)

日 毎週火曜日9時～13時
場 北市民センター
問 秋山 286・3372

参加してみませんか

初心者・初級者テニススクール

対 市内在住在勤在学の初心者・初級者
日 7月4日・11日・18日・25日の

各土曜日(予備日8月1日)8時30分～10時30分

場 南近隣公園テニスコート

料 2000円

申 6月27日(土)までに往復はがきの往信欄に氏名・住所・年齢・電話番号・メールアドレス、返信用はがきに返信先氏名・住所・郵便番号を記入し、上村達雄へ(〒350-0808川越市吉田新町1-2-2-4-206)

問 上村 231・5577

省略記号一覧

対	対象	日	日時・日にち	期	期間
場	場所	講	講師	内	内容
料	入場料・参加費	報	報酬	持	持ち物
他	その他	申	申込	問	問合先

8月号の原稿締切は、6月22日(月)です。

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。