

地域で介護予防！「つるフィット」の募集

地域の高齢者の方へ運動の大切さや楽しさを伝える介護予防ボランティア「つるフィット」の仲間になりませんか。高齢者が元気にイキイキ暮らす地域を目指し一緒に活動しましょう。

まずは「介護予防ボランティア養成講座」を受講！

- 高齢者向けの運動の指導に必要な基礎知識をしっかりと身につけます(講義・実技)
- つるゴン元気体操(重りの体操)などを通じて、介護予防に適した体操の指導方法を学びます
- 理学療法士が講師となって、養成講座終了後も活動を適宜サポートします

対 介護予防に関心があり、講座終了後に地域で運動指導を中心に介護予防のボランティア活動ができる方

日 7月27日(火)から毎週火曜日13時30分～15時30分(全7回)

場 市役所会議室

定 15人(応募多数の場合は抽選)

料 無料

申 問 7月16日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

フレイルチェック測定会

対 市内在住の65歳以上の方

日 8月20日(金)10時～12時

場 富士見市民センター

内 質問紙によるフレイルチェック、筋肉量などの測定、フレイル予防アドバイス

定 10人(申込順)

料 無料

持 筆記具、飲み物

他 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

申 問 7月5日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

がんワンストップ電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師・医療ソーシャルワーカー・両立支援促進員など複数の専門職による相談会を開催します。新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面の間、電話による相談として実施しています。

対 県内在住在勤の就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

日 7月8日(木)・21日(水)、8月6日(金)・25日(水)、9月9日(木)・22日(水)、10月8日(金)・19日(火)、11月8日(月)・24日(水)、12月7日(火)・23日(木)、1月7日(金)・21日(金)、2月8日(火)・21日(月)、3月9日(水)・22日(火)

相談時間 18時15分～20時30分(最終受付20時)

※ 事前予約制

料 無料

申 問 電話、メール(☐a3590-06@pref.saitama.lg.jp)または県ホームページから申込み

問 県疾病対策課 ☎048・830・3651



申込はこちら

心身の健康度をチェックしましょう

75歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に「はつらつ健康アンケート」を送付します。回答・返信にご協力をお願いします。

自分では気づきにくい心身や生活機能の状態を把握して、介護予防などの健康づくりに生かすために調査を行います。

回答をいただいた方には、その結果をもとに個人アドバイス表を送付いたしますので、生活習慣や心身機能の維持、見直しの機会としてお役立てください。

また、この調査結果をもとに、生活支援員や地域包括支援センターの職員が訪問します。

問 健康長寿課地域包括ケア推進担当

女性限定！

腹筋、骨盤底筋エクササイズ講座

おなか周りが気になる、咳やくしゃみのはずみで尿漏れが…。筋力の低下や尿漏れは出産経験や加齢などで多くの女性が経験する出来事です。正しい対処で予防や改善が図れます。この機会に自分の体をメンテナンスしましょう。

- 対** 市内在住の方
- 日** 7月21日(水)10時～11時
- 場** 保健センター
- 講** 健康運動指導士
- 内** 咳やくしゃみのはずみの尿漏れ予防エクササイズの指導
- 定** 15人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(またはバスタオル)、空の500mlペットボトル
- 他** 運動できる服装・靴でご参加ください。
- 申** 7月1日(木)から保健センターへ ☎271・2745



フレイルに気をつけましょう

自粛生活で外出が減り食事の時間や内容が乱れたり、運動不足になったりしてはいませんか。最近歩く速度が遅くなった、疲れやすくなったなどと感じることがあれば、フレイル予備軍になっているかもしれません。

フレイルは健康な状態と要介護の間にある、将来要介護になる危険性が高い状態のことです。フレイルの要因はいくつかありますが、その一つが低栄養です。筋肉や免疫力が落ち、心身の活動量も低下し要介護に進みやすくなってしまいます。早めに気づいて適切な対策をとれば元の状態に戻ることもできます。

まずは毎日3食、主食、主菜、副菜をそろえることを意識してください。肉や魚、卵や大豆製品を含む主菜を毎食とるように心がけ、たんぱく質が不足しないようにしましょう。同時に主食も大事です。穀類には意外と多くのたんぱく質が含まれています。ごはん軽く1膳を3回食べると成人が一日に必要なたんぱく質の量の15～20%になります。また主食の減らしすぎは筋力低下にも繋がりますので気を付けてください。もし1度に多くを食べられない方は間食を乳製品や豆乳、温泉卵などにして補うと良いでしょう。ご自身やご家族の食生活を時々見直してフレイルを早めに予防してください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

No.196



ふれあい掲示板

仲間になりませんか

鶴ヶ島傾聴ボランティア「つる」

- 日** 毎月第3月曜日13時30分～16時
- 場** 富士見市民センター
- 問** 中澤 ☎286・8044

鶴ヶ島栄ミニバスケットボール

- 日** 毎週火・金・土・日曜日17時～19時(火・金)、13時～15時(土)、13時～17時(日)
- 場** 栄小学校
- 問** 湯朝 ☎090・6543・1359

鶴ヶ島南ミニバス

- 対** 小学生
- 日** 毎週火・木・土・日曜日17時～19時(火・木)、9時～13時(土・日)
- ※** 土・日曜日は1日の場合あり
- 場** 南小学校
- 問** 沼倉 ☎090・4604・8757

9月号の原稿締切は、7月21日(水)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。