

フレイルチェック測定会

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が増えたことにより、「上手に話ができなくなった」「歩く速度が遅くなった」「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。

測定会では、簡単な質問紙などを使って自分のフレイル度を知り、予防や改善方法について学びます。 早めの気づきで元気な体を取り戻しましょう。

対 市内在住の65歳以上の方

■ 3月10日(木)10時~12時

場 南市民センター

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 2月7日(月)から電話またはファクシミリで健康長寿課健康増進担当へ

定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

対 市民 ■ 3月11日(金)9時30分~12時

場 西市民センター

講 鶴ヶ島ウオーキングクラブ

内 3~5kmのコースを歩きます。

定 20人(申込順)

料 無料

樹 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具

他 両手のあくバッグなど、歩きやすい服装でお越しください。車での来場はご遠慮ください。

申問 2月1日(火)から電話またはファクシミリで健康長寿課健康増進担当へ

「これって認知症?」講話&もの忘れ相談

最近、物の置き忘れ、約束を間違えるなど、もの忘れが気になる方。不安はそのままにせず、話を聞いてみませんか? 相談員が実際に出会った事例を含めてお話します。

対 市内在住在勤の方

■ 2月28日(月)講話13時30分~14時40分、相談14時50分~ ※ 相談は、希望者のみ(1人20分程度)

場 西市民センター

□ 福島雄大さん(丸木記念福祉メディカルセンター(認知症疾患医療センター)医療福祉相談室)

定 15人(申込順) 料 無料 申 問 2月4日(金)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

免疫力を高める食事(インフルエンザ・風邪予防)

冬になると風邪やインフルエンザが流行します。これは、低温や乾燥した環境を好む風邪やインフルエンザのウイルスがのどや鼻の粘膜につき、体内に取り込まれるためといわれています。インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染するもので、症状は風邪より重く38度以上の高熱や関節の痛みを伴います。流行性が高く、例年12月~3月が流行シーズンです。風邪は、病名ではなくウイルス感染などにより鼻やのどが炎症を起こす症状の総称です。



栄養不足や睡眠不足、疲労などで免疫力が低下すると、ウイルスに感染しやすくなります。予防の基本として手洗い・うがいを習慣にし、バランスの良い食事と適度な運動・休息を心掛けましょう。

意識してとりたい栄養素は、免疫力を高めるタンパク質やビタミンC、粘膜を保護・強化するビタミンA、疲労回復に効果的なビタミンB1などがあります。人参やかぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、必要に応じてビタミンAに合成される β -カロテンが多く含まれています。油と一緒にとると吸収が良くなるので、炒め物やドレッシングをかけて食べると良いでしょう。ビタミンB1は豚肉、胚芽米や豆類に多く含まれます。また、ネギやニンニクに含まれる硫化アリルには抗酸化作用や抗菌効果があり、ビタミンB1の吸収を高め免疫力アップが期待できます。

しっかり食べて元気に冬を過ごしましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 森 さやか