

フレイル予防で「健康寿命」を延ばしましょう

「健康寿命」とは、日常生活を制限なく過ごすことができる期間であり、平均寿命から「日常生活で介護を必要とする期間」を差し引くと算出できます。自分自身が健康的で自立した生活を長く続けるためにも、健康寿命を延ばしましょう。

フレイルとは？

フレイルとは、身体的要因、精神・心理的要因、社会的要因が密接に重なり合って引き起こされ、健康な状態と要介護状態の中間にある「虚弱状態」を指します。そのまま放置していると、要介護や寝たきりになる危険性が高まります。が、フレイルの段階で適切に対処すれば予防・回復が可能です。

フレイルの進行



①身体的フレイル

筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えること。

②オーラルフレイル

□に関係するさまざまな機能が衰えること。

③心理的・認知的フレイル

年齢を重ねていく中で無気力やうつ傾向になつたり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのこと。

④社会的フレイル

年齢に伴い人との交流が減り、1人で引きこもることが多くなるなど、社会とのつながりが希薄になることで生じる衰えのこと。

簡単！フレイル対策

【栄養】1日3食、バランスよく食べましょう。

【運動】定期的にからだを動かしましょう。

【口腔】定期的に歯医者へ通院します。おしゃべりも大事です。

【社会参加】自分にあった社会参加を見つけ積極的に他者と関わりを持ちましょう。

健康寿命を延ばし、いきいきと過ごしましょう。

保健だより



528

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしよう

国のがん検診目標である「健康日本21（第3次）」には、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つに「野菜と果物の摂取量の増加」が掲げられています。日本人の1日当たりの野菜摂取目標量は350gとなつてます。しかし、令和5年「国民健康・栄養調査」によると1日当たりの平均摂取量は、約260gという結果でした。健康ながらづくりのため、野菜を積極的に食べましょう。

日本人の1日当たりの野菜摂取目標量は350gとなつてます。しかし、令和5年「国民健康・栄養調査」によると1日当たりの平均摂取量は、約260gという結果でした。健康ながらづくりのため、野菜を積極的に食べましょう。

朝昼夕の3回の食事をしつかり摂ることが大切です。特に朝食を抜く習慣は、生活習慣病のリスクを高めることができます。

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識した食事を摂ることで、1日に必要な栄養を摂ることができます。

茹でる、煮る、炒めるなどの加熱調理することで、野菜のかさが減りたくさん食べることができます。また、カット野菜や冷凍野菜で手軽に食べられます。

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を外に排出する効果があり、高血圧の予防につながります。ただし、漬物の食べすぎや、ドレッシングやしょうゆなどの調味料をかけすぎると、かえって塩分の摂りすぎになることもあります。野菜本来の味を楽しみ、なるべく薄味を心がけましょう。

塩分の摂りすぎに注意

介護お茶のみ話

135



地域包括支援
センター発

みんなに おがったよ

1/23

3歳6ヶ月健診を受診した子を紹介



さか 坂下 き 嬉 緒 ちゃん
(竹駒町)



お 小野寺 碧くん
(竹駒町)



やま 山根 六花ちゃん
(高田町)



菊田 幸芳くん
(高田町)



えん 遠藤 安夏ちゃん
(高田町)



ちば 千葉 希優ちゃん
(高田町)



ささき 佐々木心柳ちゃん
(高田町)



おい 及川 暖くん
(高田町)



おい 及川 夏輝くん
(米崎町)



こんの みお か 金野海音華ちゃん
(米崎町)



おお わだ ふく 大和田福くん
(米崎町)



はせ 長谷川祐香ちゃん
(小友町)



さとう 佐藤 真珠ちゃん
(小友町)



くま 熊谷 大地くん
(米崎町)



はな 葉澤 いづみ 福原琉琥くん
(高田町)



ふく はら 原 琉琥くん
(高田町)



ほく じょう けい ふう 北條 恵風くん
(広田町)

問い合わせ先
健康推進係(内線236)

問い合わせ先
市役所保健課

センター(内線219)

●食べ方を工夫しよう！

茹でる、煮る、炒めるなどの加熱調理することで、野菜のかさが減りたくさん食べることができます。また、カット野菜や冷凍野菜で手軽に食べられます。

●特別な配慮が必要な人

腎臓の機能に心配のある人や、医師からカリウム制限を受けている人は、野菜や果物の摂取量や調理法について医師などにご相談ください。

野菜を350g食べよう

朝昼夕の3回の食事をしつかり摂ることが大切です。特に朝食を抜く習慣は、生活習慣病のリスクを高めることができます。

主食・主菜・副菜を揃えよう！

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識した食事を摂ることで、1日に必要な栄養を摂ることができます。