

こんなに おがったよ

1/23

3歳6カ月健診を受診した子を紹介



さかした きお ちゃん
(坂下 嬉緒 ちゃん
(竹駒町))



の であい くん
小野寺 碧 くん
(竹駒町)



やまね りっか ちゃん
山根 六花 ちゃん
(高田町)



きくた ゆき くん
菊田 幸芳 くん
(高田町)



えんどう あん な ちゃん
遠藤 安夏 ちゃん
(高田町)



ちば きひろ ちゃん
千葉 希優 ちゃん
(高田町)



ささき こな ちゃん
佐々木 心椰 ちゃん
(高田町)



おいかわ はる くん
及川 暖 くん
(高田町)



おいかわ なつ き くん
及川 夏輝 くん
(米崎町)



こんの みお か ちゃん
金野 海音華 ちゃん
(米崎町)



おおわだ ふく くん
大和田 福 くん
(米崎町)



はせがわ ゆう か ちゃん
長谷川 祐香 ちゃん
(小友町)



さとう りしゅ ちゃん
佐藤 稟珠 ちゃん
(小友町)



くまがい だい くん
熊谷 大地 くん
(米崎町)



はせがわ いつき ちゃん
葉澤 泉月 ちゃん
(米崎町)



ふくはら りく くん
福原 琉琥 くん
(高田町)



ほしじょう けいふう くん
北條 恵風 くん
(広田町)

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話

135

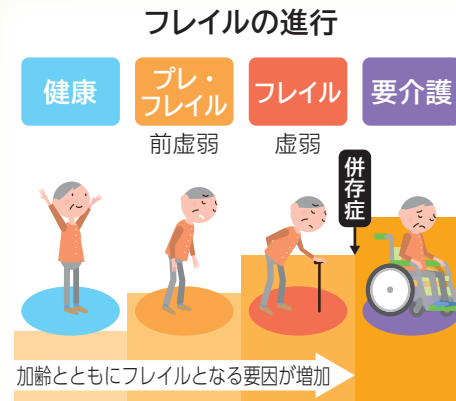


フレイル予防で「健康寿命」を延ばしましょう

「健康寿命」とは、日常生活を制限なく過ごすことのできる期間であり、「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。



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

口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ったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えること。

④ 社会的フレイル

加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ること。

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しょう。おしゃべりも大事です。

【社会参加】自分にあつ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。

問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線219）

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

国の健康目標である「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となっており、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。健康なからだづくりのため、野菜を積極的に食べましょう。

野菜を350g食べよう

1日3食しっかり！

朝昼夕の3回の食事をしっかりと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分かっています。

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

食べ方を工夫しよう！

茹でる、煮る、炒めるなどの加

熱調理をすることで、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。

塩分の摂りすぎに注意

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を外に出すはたらきがあり、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。

果物を毎日食べよう

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整えるはたらきがあります。一方で、糖質も多く含んでいるため食べ過ぎには注意が必要です。果物は、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。

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相談ください。

問い合わせ先 市役所保健課

健康推進係（内線236）