

舌の体操を続けて、薬がのめるようになりました

以前は口の中がよく乾燥していて、薬をのむのも大変でした。ですが、口腔体操で舌の体操を続けたところ、薬がのみやすくなりました。定期的に歯科衛生士さんに指導もしていただけるので、良い復習ができています。



◀田淵町に住む
ふくどめ みちお
福留 道夫 さん



健康のために 取り組んでいます



健康維持のためにできることを できるときに

保険証の切り替えに合わせて「フレイル予防教室」の案内があったので良い機会と思い、参加しました。バランス良く食事をとることの大切さを知ることができました。年々身体の衰えも感じているので今日学んだ運動などもできるときに実践していこうと思います。



▶上野町に住む
おの のりこ
小園 定子 さん

延ばそう!!

健康寿命

「最近つまずきやすくなった」「昔より食べ物をかめなくなった」といったことはありませんか。それは介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」かもしれません。入院や介護が必要になる前に、フレイルについて知り、予防に取り組みましょう！

問 市健康保険課 ☎ 0994-35-1014

取り組もう！フレイル予防！

スクワット

膝の曲げ伸ばし (スクワット)

- ① 椅子に軽く触れる程度にお尻を下げる。
- ② 再度、その場で立ち上がる。

目標は15回
無理なく行いましょう！

やってみよう

フレイル予防

フレイル予防の3つのポイントは「運動・栄養(口腔)・社会参加」です。自宅でも実践してみましょう!!

タンパク質をとって筋肉量を維持

肉・魚・卵など、筋肉や身体をつくる材料になるタンパク質を毎日とりましょう!!



運動・栄養・口腔の悩みがあればご相談ください!!

市健康保険課では、運動・栄養・口腔など、健康に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士がお待ちしております!



「衰え」に気づいて、見直すことが大切です

「フレイル」とは、加齢により心身が衰えて社会とのつながりが減少した状態のことを言います。フレイルの3つの要素は「身体的(体)」「精神・心理的(心)」「社会的(人付き合い)」です。「足腰が弱まった」「最近孤独を感じる」など様々な要因からフレイルにつながります。日常生活を見直すことで進行を遅らせて健康な状態を取り戻すことができます。

interview 普段からの健康づくりが大切

フレイルは高齢者における自立喪失の危険因子と言われ、健康な人に比べて自立喪失の発生リスクは約2.4倍になります。現在、75歳に到達する方を対象に月1回のフレイル予防教室を行っています。年齢が同じ年齢でも体力レベルに相違があるように感じます。高齢になると外出や人と接する機会が減少することで身体機能が急激に衰えていく傾向にあります。改善するためにも、予防教室や高齢者サロンなどに積極的に参加することが大切です。外から刺激をもらうことで普段からの健康づくりを意識するきっかけにつながります。



▲フレイル予防教室では、フレイル進行チェックや自宅でできる体操などを指導

▼鹿屋体育大学
理学療法士
うちだ りょうた
内田 遼太 さん

