

フレイルを予防しよう!

フレイルとは?

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

- 老化** 認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど
- 病気** 高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など

- 「健康」と「要介護状態」の「**中間の状態**」です。
- 早く気づいて予防することで**状態の維持・改善**が期待できます。



運動

日常生活の中に、散歩やウォーキング、体操などを取り入れましょう。

口腔

毎日の歯みがきや定期的な歯科受診、口腔体操でお口の健康を保ちましょう。

フレイル予防の4つの柱

社会参加

人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

栄養

1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。

フレイル予防研修報告 (保健活動推進員・ヘルスマイト合同研修)

令和4年10月12日 【講師】女子栄養大学栄養学部 准教授 府川 則子氏

●研修のポイント

フレイルについて学び、栄養面では「やせ」や「低栄養」の予防、筋肉をつくる**たんぱく質**を忘れずにとること!など大切なポイントを知ることができました。



一緒に学んだヘルスマイトさんがたんぱく質たっぷりのおやつレシピを紹介

体に優しい手作りおやつです!

おからパウダー入りココアバー

【材料】(作りやすい分量)

- おからパウダー 30g
- ココアパウダー(無糖) 10g
- 卵 1個
- 砂糖 大さじ3
- 牛乳(または豆乳) 100g
- ナッツ類 15~20g

【作り方】

- ①ボウルにおから、ココア、砂糖を入れ混ぜ合わせる
- ②牛乳、卵を混ぜ合わせて、①のボウルに入れる
- ③好みの大きさに切ったナッツを②に加えて混ぜる
- ④耐熱容器に③を入れ、表面を滑らかにする
- ⑤レンジ600Wで5分加熱する
- ⑥冷蔵庫で冷やし、好みの大きさにカットする



できあがり!

(出来上がり1/6個当たり) エネルギー:81kcal たんぱく質:3.3g 脂質:3.9g 炭水化物:6.7g 食塩相当量:0.05g

都筑区 保健活動推進員だより

保健活動推進員とは?

保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として、市長の委嘱を受け、さまざまな活動を通して地域のみなさんの健康づくりを応援しています。みどり色のベストが目印です!



区全体の活動

区役所の事業に協力し、区民の皆さんに健康づくりの大切さをお伝えしています。区役所の事業も新型コロナウイルス感染症対策を行いながら再開され、保健活動推進員も活躍しました。

食育・健康フェア (令和4年6月11日)

自分の今の体の状態を知ってもらうために、血管年齢や体組成(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝など)などの測定を実施しました。

また、大腸がんクイズラリーや乳がん自己触診体験を通して、がん検診の大切さをお伝えしました。

区民の皆さんの健康意識を高めるきっかけづくりができ、今後の活動の励みになりました。



区民まつり (令和4年11月3日)

行列ができるほど大人気で、1日中大忙しでした!



健診を受けているかを確認するシールアンケートを実施しました。受診していない人には、リーフレットをお渡し、健診の大切さをお伝えしました。



血管年齢を測定中! 結果にドキドキです。

受動喫煙防止啓発活動のチラシを配布しました





活動報告

14地区に分かれて活動しています。地区や自治会町内会単位でイベントを開催したり、他の団体主催のイベントに参加して、健康づくりの啓発や子育て支援を行っています。



中川地区 健康寿命を延ばそう!

「健康寿命を延ばそう!」を目標に健康測定会を開催。赤ちゃん会、高齢者お食事会など地域の輪を広めるお手伝いもしています。



都田地区 グランドゴルフ大会を開催

毎年、3月に開催されるグランドゴルフ大会は沢山の参加者で大盛況です!近隣地域の方々と親睦を深め楽しめるイベントです。



荇田南 袖木荇田南地区 健康チェックして元気に長生き!

自治会単位で健康チェック等行っています。今の自分自身の身体の状態を数値で確認するのも大切!そして、栄養のある物を食べ、運動をし、笑うことが「元気に長生き出来る秘訣」だと思います。



勝田茅ヶ崎地区 勝田茅ヶ崎わいわい子育てサロン

コンフォールセンター南の集会所で、毎月第3水曜日10:00~11:30に開催されている、出入り自由の遊び場フリースペースでの子育て支援活動のお手伝いをしています。



池辺地区 地域で健康フェアを開催

地域と協力して健康づくりを推進しています。健康フェアでは、地域の皆さんの健康意識の向上に努めました。



渋沢地区 体操教室を開催しています!

毎月第2・第4金曜日(変更、休止の場合有り)、自治会館で事前連絡不要・見学自由の「体操教室」を開いています。お口の体操も和気あいあいです。



東山田地区 マスク生活でも笑顔と元気を!

コロナ禍から通常生活への移行は、赤ちゃん会に参加する方や早朝ウォーキングをするシニアの方々が増え、たくさんの笑顔を見かけることで実感します。マスク生活でも会話から笑顔になり、気持ち元気になる東山田を目指して活動を続けていきたいです!



かちだ地区 地域の健康チェックを実施

勝田小学校コミュニティハウスのサークルの方々の場所をお借りし、血管年齢測定、握力の健康チェックを実施しました。



佐江戸加賀原地区 健康チェックで地域支援

月1回開催のロコモ予防のイベント「さわやかステップ体操」にて健康チェックを体験して頂きました。お迎えした理学療法士の方のアドバイスもいただき、コロナ禍における体力低下を防ぐ提案をしています。



茅ヶ崎南 MGCRS地区 健康寿命を延ばそう!

年間を通して健康づくりを支援。その1つとして口腔ケア講座が行われ、わかりやすい解説、お口の体操などが大変好評でした。



山田地区 3つの町内会で協力し活動中!

南山田・北山田・すみれが丘の3町内会で活動しています。産後ママの仲間作りのお手伝いの他、地区イベントでの健康チェックを通して楽しく地域の皆さんの健康促進に努めています。



新栄早瀬地区 子育て支援に参加しています!

移動動物園が初めて開催されたときは、楽しんでいるたくさんの親子をサポートする形で参加しました。子どもたちは、ドキドキしながらも、興味深い様子で動物に接していました。



川和地区 新米ママさんを応援しています!

赤ちゃん会を月1回(8月を除く)行っています。参加者は、保健師さんに赤ちゃんとの遊び方を教わり、ご相談にもしてもらえます。保健活動推進員は、一緒に歌ったりしながら、優しく、あなたかな雰囲気づくりをサポートしています。



ふれあいの丘地区 地域の健康づくりを応援

都筑センター主催「60歳以上の筋力アップ講座」に協力し、参加者の受講前と受講後の健康チェックと身体測定を担当しました。

