



Health

今月のテーマ

2月1日は「フレイルの日」

## フレイル予防で、健康長寿

**フ**レイルとは、加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態のことを言います。健康な状態から要介護状態に移行する中間の状態で、そのままにしておくと要介護になる危険性が高いですが、適切なケアを行うことでフレイルの進

行を防ぎ、健康な状態に戻ることが可能です。フレイルの徴候に早めに気づき、予防・対応して健康長寿を目指しましょう。

### フレイル予防の3つの柱

#### ① 栄養・口腔

食事は活力の源です。特に筋肉の材料になるたんぱく質を意識して摂りましょう。

また、口腔機能の衰えは全身の衰弱につながります。定期的に歯科受診しましょう。

#### ② 運動

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分

多く体を動かすことを意識しましょう。

#### ③ 社会参加

社会とのつながりが少なくなることがフレイルの入口と言われています。サークルやボランティア、サロンなど自分に合った活動を見つけましょう。

町では、老人会やサロンなどの集まりの場に、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などが出向き、フレイル予防に関する出前講座を行っています。また、介護予防のための運動教室を各地区で開催（下記「介護予防事業」参照）していますので、興味のある方は、お気軽に役場みらい健康課（☎33-0355）までご連絡ください。

### やってみよう！簡単フレイルチェック

- ☐ 6か月間で体重が2～3kg減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 筋力（握力）が低下（例）ペットボトルのふたが開けにくい
- ☐ からだを動かすことが減った

☆該当する項目が  
1～2項目…フレイル予備軍  
3項目以上…フレイルの疑い

管理栄養士  
島博子



楽しく、おいしい  
簡単料理 ♪ その196

### Cooking

今月のお料理

手軽に1品♪

## いかのもずく酢和え



回は味付けもずくを使った簡単レシピのご紹介です。

もずくのぬめりのもととなる成分であるフコイダンは、食物繊維の一種で、コレステロールを排泄する働きや、抗酸化作用があります。

また、いかには疲労回復や肝機能を高める働きがあるとされているタウリンが含まれています。食べすぎや飲みすぎ、生活習慣病の予防のためにも食べたい食品ですね。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

季節に合わせて食材をアレンジ♪

エネルギー（1人あたり）：約30.4kcal  
塩分：約0.7g

### 【材料（2人分）】

味付けもずく … 1パック  
いか … 30g  
（いかそうめん、冷凍いかでも可）  
きゅうり … 小さめ1/2本  
じゃこ（またはしらす） … 小さじ2  
しょうが … 少々

### 【作り方】

- ① きゅうりは小口切り、または細切りにする。
- ② いかは細く切り、茹でる。じゃこも茹でる。
- ③ ボウルなどに①と②、もずくを入れ、混ぜる。器に盛ったら、すりおろしたしょうがを添える。

Cooking

### Calendar

Health February Calendar

## 2月の健康カレンダー

### 2月の休日救急当直医

| 日   | 病 院 名       | 診療科目               |
|-----|-------------|--------------------|
| 4日  | 尾呂志診療所      | ☎05979(4)1014 内 科  |
|     | かじの内科クリニック  | ☎(38)8010 内 科      |
| 11日 | まつうらクリニック   | ☎05979(3)0150 内 科  |
|     | 笹屋内科外科      | ☎(21)2917 内・外科     |
| 12日 | 大石医院        | ☎0597(85)2043 内 科  |
| 18日 | 西久保内科クリニック  | ☎05979(3)1155 内 科  |
|     | ましようクリニック   | ☎(29)7800 内 科      |
| 23日 | 原田医院        | ☎0597(88)0035 内 科  |
| 25日 | 協立内科外科医院    | ☎0597(89)5035 内・外科 |
|     | すずきこどもクリニック | ☎(28)0111 小児科      |

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。  
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

### 子どもとお母さん（会場 鵜殿福祉センター）

| 日   | 内 容 と 開 催 時 間                  |
|-----|--------------------------------|
| 1日  | 3歳児歯科健診 午 後 1 時 15 分 ～         |
| 5日  | 4か月児健診 午 前 9 時 ～               |
|     | 10か月児健診                        |
| 8日  | 1歳2か月児歯科健診 午 前 9 時 ～           |
|     | 1歳8か月児健診                       |
| 14日 | 7・8か月離乳食教室 午 前 9 時 30 分 ～ 11 時 |
| 21日 | 子育てほっとサロン 午 前 10 時 ～ 11 時 30 分 |

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

| 日  | 内 容 と 開 催 時 間        |
|----|----------------------|
| 9日 | 育児相談 午 前 10 時 ～ 11 時 |

※詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

| 日                        |           | 会 場 と 開 催 時 間          |
|--------------------------|-----------|------------------------|
| ◆ チェアエクササイズ              |           |                        |
| 2・9・16日                  | 大里多目的集会施設 | 午前 9 時 15 分～10 時 15 分  |
| 7・14・28日                 | まなびの郷     |                        |
| ◆ まちかどエクササイズ             |           |                        |
| 2・9・16日                  | 神内福祉センター  | 午前 9 時 15 分～10 時 15 分  |
|                          |           | 午前 10 時 30 分～11 時 30 分 |
| 7・14・28日                 | まなびの郷     | 午前 10 時 30 分～11 時 30 分 |
| ◆ スポーツボイス(しっかりコース)       |           |                        |
| 6・20日                    | まなびの郷     | 午前 9 時 30 分～10 時 30 分  |
|                          |           | 午前 10 時 45 分～11 時 45 分 |
| ◆ スポーツボイス(ゆったりコース)       |           |                        |
| 13・27日                   | まなびの郷     | 午前 9 時 30 分～10 時 30 分  |
| ◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング |           |                        |
| ①7・21日                   | ピーアップ新宮   | 午 前 1 1 時 ～ 午 後 3 時    |
| ②14・28日                  |           |                        |

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

| 日                   | 会 場 と 開 催 時 間             |                                                     |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------|
| ◆ 小さなボールをつかった健康運動教室 |                           |                                                     |
| 1 日                 | 鵜殿地域交流センター                | 午前 9 時 30 分 ～ 10 時 30 分<br>午前 10 時 30 分 ～ 11 時 30 分 |
| 8 日                 | 中村多目的集会施設                 | 午 前 1 0 時 ～ 1 1 時                                   |
| 15 日                | 平尾井生産活動センター               |                                                     |
| 21 日                | 下地生活改善センター                |                                                     |
| 22 日                | 井田公民館                     |                                                     |
| 28 日                | 鮎田構造改善センター                | 午後 1 時 30 分 ～ 2 時 30 分                              |
| ◆ スマイルヨガ            |                           |                                                     |
| 1・8・15・22・29 日      | まなびの郷                     | 午 前 1 0 時 ～ 1 1 時                                   |
| 2・9・16 日            | 鵜殿福祉センター                  |                                                     |
| 7・14・21・28 日        | はぐくみの森<br>(21 日は神内福祉センター) |                                                     |

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。