

今月のテーマ

お出かけ日和、家でじっとしていませんか？

はじめよう、フレイル予防！



フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下し、健康な状態と要介護状態の中間にある段階を指します。「歩くのがゆっくりになった」「外に出るのがおっくうになった」など、ちょっとした変化がフレイルのサインです。

病気とは違い、自分では気づきにくいこともありませんが、この段階で気づいて対策することで、もとの元気な状態に近づくことができます。



フレイルの特徴

- ① **身体面**
筋力が落ちたり、動くことが減ったりする。
- ② **精神面**
気分が落ち込んだり、物忘れが増えたりする。
- ③ **行動面**
外出の機会が減ったり、人と会うことが少なくなったりする。

フレイルは互いに影響しながら進んでいくため、1つだけではなく、バランスよく予防していくことが大切です。

フレイルを防ぐ3つの習慣

- ① **運動**
ウォーキングや筋トレなどを行うことで、筋力やバランス能力の維持・向上が期待できます。

- ② **栄養**
たんぱく質をしっかりと摂り、3食バランスよく食べるのが重要です。
- ③ **社会参加**
家族や地域の人との交流、趣味活動への参加など、社会とのつながりを持つことで、心身の健康が支えられます。

みんなで楽しく運動教室

町では、介護予防事業として65歳から参加できる、運動教室を開催しています。参加者同士の交流もあり、楽しみながら健康づくりに取り組むことができ、「一人では続けにくい」という方にもおすすめです。

教室に参加したいという方は、お気軽にきほう健康ぶらざ(☎29-3511)までお問合せください。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その223



今月の料理

お弁当のおかずにも♪

ささみと青じそチーズの春巻き

今回はささみと青じそチーズの春巻きのご紹介です。

鶏ささみはたんぱく質が豊富なため、主菜のおかずやお弁当、おつまみの1品としてもおすすめです。青じそや梅肉が無い場合は、ゆかりや刻みねぎで代用が可能です。

春巻きなので、揚げてもよいですが、少し多めにひいた油で揚げ焼き、またはトースターで両面焼くと脂質を控えられる、カロリーが気になる方にもおすすめです。

【作り方】

- ① ささみの筋を取り、火が通りやすいように縦に切るか切れ目を入れ、酒をふる。
- ② ①をゆでたら、軽くほぐす(巻きやすいように縦に裂く)。
- ③ スライスチーズを2等分し、春巻きの皮の下側にチーズ、梅、ささみの順に乗せ、下から巻いていく。
- ④ 巻き終わる手前でしそを挟み、両側を折り込み、水溶き小麦粉で端を止める。
- ⑤ フライパンに少し多めに油を入れて熱し、④を揚げ焼きにする。表面がきつね色になったら取り出す。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

梅肉は控えめに塗るくらいでちょうどよいです♪
エネルギー(1人分): 約242kcal
塩分: 約0.8g

【材料(2人分)】

- 鶏ささみ肉 … 2本
- 酒 … 小さじ1
- スライスチーズ … 3枚
- 青じそ … 3~6枚
- 梅チューブ … 小さじ1~2
- 春巻きの皮 … 6枚
- 水溶き小麦粉 … 適量
- 油(揚げ焼き) … 適量

Cooking

Calendar

Health May Calendar

5月の健康カレンダー

5月の休日救急当直医

日	病院名	診療科目
3日	真砂小児科	小児科
	みやきハピテーションクリニック	整形外科
4日	かじの内科クリニック	内科
	谷口クリニック	内・外科
5日	笹屋内科外科	外科
	まつうらクリニック	内科
6日	大石医院	内科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
10日	相野谷診療所	内科
	みね内科クリニック	内科
17日	島崎整形外科医院	整形外科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
24日	大石産婦人科医院	産婦人科
	新谷クリニック	外科
31日	西久保内科クリニック	内科

※ 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。
※ 今月、相野谷診療所に休診日はありません。まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん(会場:御浜町福祉健康センター)

日	内容と開催時間
28日	4か月児健診
	10か月児健診

子どもとお母さん(会場:きほう健康ぶらざ)

日	内容と開催時間
21日	3歳児歯科健診

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
8日	育児・栄養・歯みがき相談
20日	子ども歯みがき相談

※ 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) ※要予約

[予約先: 社会福祉協議会(☎32-0957)]

日	会場と開催時間
◆ チェアエクササイズ	
13・20・27日	鶏殿福祉センター 午前9時15分~10時15分
1・8・15日	大里多目的集会施設 午前9時15分~10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
13・20・27日	鶏殿福祉センター 午前10時30分~11時30分
1・8・15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
◆ スマイルヨガ	
1・8・15日	鶏殿福祉センター 午前10時~11時 午前11時15分~午後0時15分
◆ スマイルアップ	
20日	神内福祉センター 午前10時~11時
13・27日	神内福祉センター 午前10時~11時

※ 今月はスポーツボイスをお休みします。

介護予防事業(対象:65歳以上の方) ※要予約

[予約先: きほう健康ぶらざ(☎29-3511)]

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	
7日	きほう健康ぶらざ 午前9時30分~10時30分
	午前10時30分~11時30分
14日	中村多目的集会施設 午前10時~11時
20日	成川生活改善センター 午前10時~11時
21日	平尾井高齢者生産活動センター 午前9時30分~10時30分 午前10時30分~11時30分
27日	鮎田構造改善センター 午後1時30分~2時30分
28日	井田公民館 午前10時~11時
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①6・20日	ピーアップシングウ 午前11時~午後1時
②13・27日	ピーアップシングウ 午前11時~午後1時

※ 送迎バスは、①は鶏殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。