



今月のテーマ

「フレイル」を予防しましょう

年 齢とともに足腰の筋力が衰えて、立って歩くのも一苦労。これまで老化現象といわれてきたこのような

症状が、「フレイル」という名称で呼ばれ始めています。フレイルは、からだの機能の低下だけでなく、認知機能や意欲の低下などの精神・心理的要因、引きこもりがちになるなどの社会的要因が互いに影響を及ぼし合っ引き起こされま

◆ **フレイルの兆候**
体重が減少するほか、疲れやすくなる、活動が少なくなる、握力が弱くなるなど。

✓ フレイルのセルフチェックシート

該当する項目が1～2項目で「フレイル予備軍」、3項目以上で「フレイルの疑い」となります。

- 6か月間で2～3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ウォーキング等の運動を週に1回もしていない
- 5分前のことを思い出せない
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

フレイルの状況になると、ストレスへの抵抗力が低下し、健康障害を引き起こしやすくなりますが、早期に発見し、適切なケアをすることで、改善・予防が可能です。

- ◆ **フレイルの対策**
- 1 栄養**：栄養不足にならないよう、粗食はやめて多様な食品をバランスよく毎日3食食べましょう。
 - 2 社会参加**：サークルやボランティア、サロンなど興味がある場所に参加してみましょう。社会参加することで、生活により充実感が得られるはずです。
 - 3 体力**：運動を習慣づけてみましょう。地域で行われている運動教室をご紹介しますので、興味のある方は、地域包括支援センター(☎33-0175)までご連絡ください。

Cooking 楽しく、おいしい 簡単料理♪ その125

品博子 高野 博子

今月の料理
あっさり塩味♪
セロリの浅漬け風サラダ

今回はセロリを使った1品をご紹介します。使うのは茎の部分ですが、セロリの葉っぱは、スープなどに投入のほか、刻んでネットに入れ、湯船に浮かべておくと、湯冷めしにくくなるそうです。

また、セロリに含まれる香り成分には、食欲増進、精神安定などの作用が期待でき、カリウムには、とりすぎた塩分を体外に排泄する働きがあります。葉はポリ袋に入れて冷蔵庫へ、茎は水を入れたコップなどに挿して保存しましょう。



One Point Advice
ごま油や白いりごまをお好みでかけて♪
エネルギー(1人あたり): 約7.5kcal
塩分: 約0.7g

【材料(3人分)】

- セロリ … 小2本
- にんにく (またはしょうが) … 少々
- 塩 … 小さじ1/2
- ちりめんじゃこ … 大さじ2
- こしょう … 適量

【作り方】

- ① セロリは洗って、茎の部分を斜め5～7mm厚さに切る。
- ② にんにくは少量をすりおろす、またはみじん切りにする。
- ③ 材料を全てビニール袋に入れ、よくもむ。しんなりし、水分が出てくるまで15～30分ほど置いておく。
- ④ 器に盛りつけ、完成。

Cooking

Calendar Health February Calendar
2月の健康カレンダー

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	鶴殿地域交流センター (午前10時～11時)
8日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
15日	平尾井生産活動センター (午前10時～11時)
21日	成川生活改善センター (午前10時～11時)
22日	井田公民館 (午前10時～11時)
◆ 健康長寿ヨガ	
2・9・16・23日	鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
◆ 筋筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)	
2・9・16・23日	保健センター (午前9時30分～11時)
26日	大里多目的集会施設 (午前9時30分～11時)

※ 要予約: 詳しくは、地域包括支援センター(☎33-0175)まで。

子どもとお母さん (会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
27日	すくすく育児相談 (午前9時30分～11時30分)

※ 要予約: 詳しくは、保健センター(☎32-3700)まで。

2月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
4日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
11日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
12日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
18日	谷地内科	☎(23)3088 内科
25日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認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。

Dentistry 竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その144

今月のテーマ

歯と歯の間もしっかりお手入れを

歯を大切にしようね♪

竹田 仁香 歯科衛生士

歯と歯の間の汚れを「100%」とした場合、歯ブラシのみの使用では60%しか除去できませんが、デンタルフロスを併用すると79%、歯間ブラシを併用すると85%除去できるといわれています。

どちらを使うとよいかは、口の中の状態によって違いますので、歯科医院で相談し、毎日の歯みがきを効果的に行いましょう。



歯 みがきは、歯ブラシだけでなく十分と思っていませんか。毎日、朝晩2回の歯みがきをして、むし歯ができた、歯周病にかかったりする方が多いのはなぜでしょうか。

それは、歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れが十分に磨けていないことが原因です。そこで、ぜひ使ってみようのがデンタルフロスや歯間ブラシです。