

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

10月8日(土) ■10:00~11:30

ヘルスリテラシー※を高め 薬を賢く使おう

※健康を理解する力

内 容 薬剤師の講話(健康食品や薬を正しく理解して使う方法のお話)

申込受付 9月8日(木)から

定 員 先着25名 参加費 無料

11月12日(土) ■10:00~11:30

鍼灸院ってこんなところ!

内 容 鍼灸師の講話(今どきの鍼灸院の特徴、鍼灸院で対応できる病や疾患のお話)、自分でできるツボ押し体験

申込受付 10月12日(水)から

定 員 先着25名 参加費 無料

12月9日(金) ■13:30~15:00

歯周病について

内 容 歯科医師の講話(歯周病から歯を守るためのお話)

申込受付 11月9日(水)から

定 員 先着20名 参加費 無料

申込先 まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団

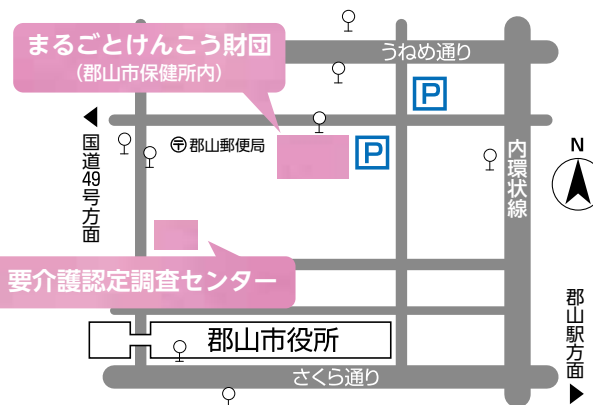
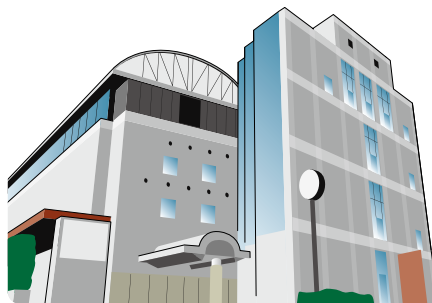
TEL.024-924-2911

受付9:00~17:15(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911

FAX 024-924-2907

e-mail: kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って 認証され、適切に管理された森林からの 木材を含んだ用紙を使用しています。



No.11

令和4年

まるごと けんこう

特集

フレイルを予防し
健康寿命を延ばしましょう



まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団 TEL 024-924-2911

フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう

加齢に伴って心身が衰えた状態にある「フレイル」を知っていますか。
健康寿命の延伸のために、一人ひとりが日常生活を改善していきましょう。
監修 ほし横塚クリニック 星 吾朗

フレイルとは

「脆弱」を意味する英語の「Frailty」を語源とし、「健康」と「介護」の中間に位置することを指します。加齢による身体の衰え、認知や心の働きの低下などが原因ですが、社会的つながりの希薄が発症の要因になりやすいと言われています。



栄養 運動

筋力をつけるために、食事で良質なたんぱく質を摂取しましょう。また、筋力の低下を防ぎ維持するために、運動をしましょう。栄養摂取と運動はセットで行うことが重要です。

社会参加

定年退職や子どもの独立などによる社会的役割の変化が、気力や活力に影響します。自分の得意なこと、できることを見つけ社会参加することで、生きがいややりがいを見つけましょう。

3食しっかりとる
いろいろな食品を食べる
食・口腔機能
よく噛んでしっかり味わう
家族や友人と楽しく食べる

趣味・ボランティア・就労など
自分に合った活動に参加する



身体活動など
体を今より10分多く動かす

持病のコントロールも大切
高血圧や糖尿病などの持病が悪化すると、運動も食事も維持できなくなります。定期的にかかりつけ医を受診する、指示された薬を服用するなど、持病のコントロールもフレイル予防には大切です。

フレイルイレブンチェック

栄養【食・口腔】	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品に普通に噛みきることができる	はい	いいえ
	Q4	お茶やお汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をする	はい	いいえ
	Q10	自分は活気に溢れていると思う	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

▶あてはまる青丸●の数が6～9個
…筋肉量をしっかり維持できている可能性が高い。
▶あてはまる青丸●の数が0～5個
…筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性がある。