

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

美波町 フレイル予防 大作戦



●「フレイル」とは？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態を意味する言葉です。「健康」と「要介護」の中間の時期であり、多くの方が健康状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

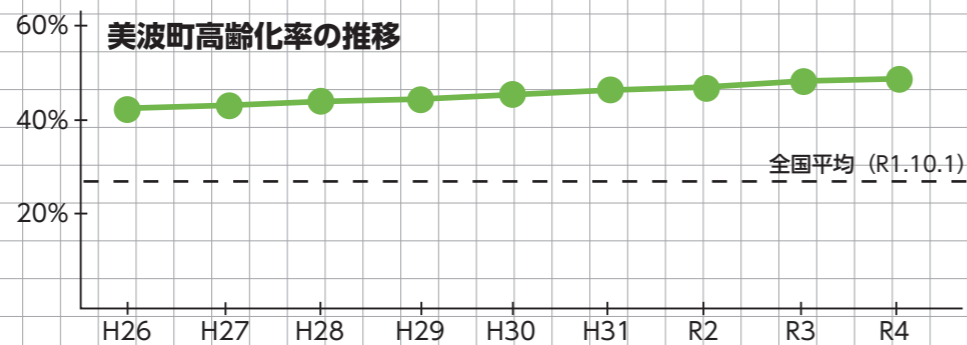
フレイルは、筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなど精神的・心理的要素、独居や経済的困窮などの社会的要素で構成されます。フレイル予防には、この3つの側面から対応する必要があります。



●フレイル予防大作戦

美波町でも、近年高齢化が48.7%（令和4年2月現在）と全国平均を大きく上回り、フレイル予防が大きな課題となっています。そこで、フレイルの兆候をいち早く気づき生活習慣を改善してもらうため、美波町ではフレイルチェックを推奨しています。

また、より多くの方にフレイルチェックを実践してもらうため、フレイルチェックを支援するフレイルサポーターの養成講座を開き、現在37名の方がサポーターとして美波町で活動されています。



フレイルチェックを活用し、早期にフレイルを予防しましょう。

※広報みなみ6月号では、フレイルチェックについて詳しく紹介します。

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 77-1171

日程	イベント名	会場	時間	
5月	9日(月)	太極拳 脳若返り教室	由岐公民館 デイサービスセンター竜宮	9:00～ 14:00～15:00
	10日(火)	ストレッチ教室 手芸講座	日和佐公民館 木岐公民館	10:30～11:30 13:30～15:30
	11日(水)	総合相談(詐欺のお話)	赤松基幹集落センター	13:30～15:30
	12日(木)	リハビリ体操	由岐公民館	13:00～15:00
	13日(金)	太極拳 ノルディック・ウォーク	日和佐公民館 日和佐公民館	9:00～ 14:00～16:00
	16日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00～
	17日(火)	ストレッチ教室 総合相談(体操)	日和佐公民館 志和岐公民館	10:30～11:30 13:30～15:30
	19日(木)	ノルディック・ウォーク いきいき体操	由岐公民館 日和佐公民館	9:30～11:30 13:00～15:00
	20日(金)	手芸講座	日和佐公民館	13:30～15:30
	23日(月)	いきいき体操	由岐公民館	13:00～15:00
	24日(火)	ストレッチ教室 総合相談(絆ノート)	日和佐公民館 大戸公民館	10:30～11:30 13:30～15:30
	26日(木)	リハビリ体操	日和佐公民館	13:00～15:00
	27日(金)	太極拳 総合相談(腸のお話)	日和佐公民館 木岐公民館	9:00～ 13:30～15:30
	30日(月)	生き方と逝き方の未来設計塾	日和佐公民館	13:30～15:30
	31日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30

保健事業一覧

※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621

日程	イベント名	会場	備考
4月	11日(月)	こころの相談	隣保館
	20日(水)	健診結果説明会	保健センター
	22日(金)	乳児・1歳6か月児・3歳児健診	日和佐公民館
	27日(火)	女性のがん検診(日和佐)	日和佐公民館
5月	10日(水)	乳児健診、女性とこどものケアルーム	日和佐公民館・保健センター
	12日(木)	女性のがん検診(由岐)	由岐公民館
	21日(土)	特定健診・がん検診(志和岐・由岐)	志和岐公民館・由岐公民館
	25日(水)	パパママ教室	海の総合文化センター
	27日(金)	こころの相談	隣保館

●緊急通報装置の貸出

ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、要介護障害者を対象に緊急通報装置を貸与し、緊急連絡等の手段を確保する事業です。緊急通報装置とは、電話機やペンダントのボタンを押すと受信センターにつながり、近隣の協力者に利用者の状況を確認してもらったり、緊急時には救急車を手配してくれます。※施設入所等により利用を終了する場合は、機器の返却が必要です。

- ▶**対象者**：1) 65歳以上のひとり暮らしの高齢者および高齢者のみの世帯の方
2) 要介護障害者
- ▶**条件**：緊急時に対応頂ける協力員が2名以上いること
- ▶**利用料**：設置や撤去にかかる費用や機械の利用料は無料ですが、センターとの通信に必要な電話利用料は本人負担となります。

【お問い合わせ】役場福祉課 ☎ 77-3614

みなみうす塩 プロジェクト 第一弾



からだのことを考えると減塩したいけれど、なかなか難しい…と感じていませんか?町民の皆さまに、無理なく美味しく減塩に取り組んでほしい!!という思いで、町内の商店さんと協力して『みなみうす塩プロジェクト』をスタートしました。ぜひ、減塩商品を手に取って生活の中に取り入れてみてくださいね。

減塩だしを使うことで通常の粉末だしと比較して25%の塩分カットができます。減塩レシピの開発もしていきますので、ご期待ください。



【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621