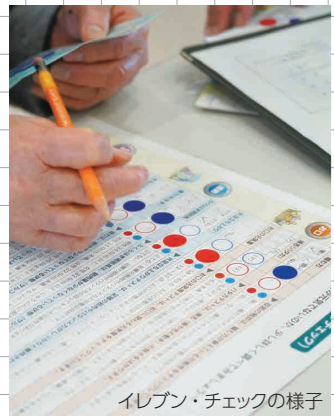


いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

Let's start! フレイル チェック

加齢に伴い心身の機能が低下したフレイル状態を確認するために使われるのが、「フレイルチェック」です。今回は、簡単に始められるフレイルチェック方法をご紹介します。



イレブン・チェックの様子

●指輪っかテスト

筋力が減少・減弱した状態を「サルコペニア」といい、サルコペニアの危険度が高まることで、転倒や骨折のリスクが高まります。「指輪っかテスト」を行い、サルコペニアの危険度を測ってみましょう。

▶測定方法

- ①両手の人差し指と親指で輪っかをつくります。
- ②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。

▶評価方法



●イレブン・チェック

以下の11項目に答えていただくことで、フレイルの兆候があるか確認することができます。回答欄の右側に「○」が付いたときは要注意です。要注意状態は改善することができますので、自分に合った運動を心がけましょう。

栄養	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ますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	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ますか	はい	いいえ
	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	自分が活気溢れていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

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
7月	1日(金)	ノルディック・ウォーク	日和佐公民館 14:30~16:30
	4日(月)	太極拳	由岐公民館 9:00~
	5日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館 10:30~11:30
		手芸講座	木岐公民館 13:30~15:30
	6日(水)	脳若返り教室	デイサービスセンター 竜宮 14:00~15:00
	7日(木)	リハビリ体操	由岐公民館 13:00~15:00
	8日(金)	手芸講座	日和佐公民館 13:30~15:30
	11日(月)	いきいき体操	由岐公民館 13:00~15:00
	12日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館 10:30~11:30
	13日(水)	総合相談(口腔のお話)	赤松基幹集落センター 13:30~15:30
	14日(木)	ノルディック・ウォーク	由岐公民館 9:30~11:30
	15日(金)	太極拳	日和佐公民館 9:00~
	19日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館 10:30~11:30
		総合相談(体操)	志和岐公民館 13:30~15:30
21日(木)	いきいき体操	日和佐公民館 13:00~15:00	
22日(金)	太極拳	日和佐公民館 9:00~	
	総合相談(心の健康)	木岐公民館 13:30~15:30	
25日(月)	太極拳	由岐公民館 9:00~	
26日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館 10:30~11:30	
27日(水)	生き方と逝き方の未来設計塾	日和佐公民館 13:30~15:30	
28日(木)	リハビリ体操	日和佐公民館 13:00~15:00	

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
6月	19日(日)	特定健診・がん検診	日和佐公民館
	21日(火)	こころの相談	隣保館
	28日(火)	特定健診・がん検診	日和佐公民館
7月	8日(金)	乳児健診	日和佐公民館
		女性とこどものケアルーム	美波町医療保健センター
	11日(月)	こころの相談	隣保館
	20日(水)	先天性股関節脱臼検診	日和佐公民館
29日(金)	乳児,1歳6か月児,3歳児健診	日和佐公民館	

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

フレイル予防体操!!

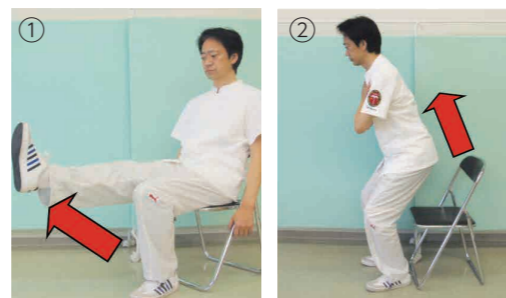
自宅できれいに始められる「フレイル予防体操」をご紹介します。

安全に効果的に行うポイント!

- 1) 4秒程度でゆっくり動かし、4秒程度でゆっくり戻しましょう。
- 2) 体調が悪いときや痛みがあるときは無理をしないように。

今回の運動: 「ひざ伸ばし」

- ①イスに深く座り、片足ずつゆっくり伸ばし、伸ばした所で止めた後、ゆっくり下ろします。
- ②イスに座った状態から、ゆっくりと立ち座りを行います。



引用:「フレイル予防実践ガイドブック」徳島県(2020年3月)

いざ、という時に 避難できる体づくりを一緒にしませんか?



いち早く高台へ移動できる能力を維持・確保するためには、日頃からの運動が大切です。地域包括支援センターでは、介護予防事業の一環として各地区の公民館や集会所に向いて体操教室(総合相談)を開催しています。「転びやすくなった。腰や膝が痛い。肩がこる。」などの困りごとに合わせてストレッチの方法をご紹介します。楽しくお喋りしながらゆっくりと筋を伸ばしていきましょう。

由岐公民館リハビリ体操が始まりました♪

毎月第1木曜日13時から日和佐診療所 小泉理学療法士をお招きして、由岐公民館2階和室でリハビリ体操を行っています。お気軽にご参加ください。

地域包括支援センター ☎ 77-1171