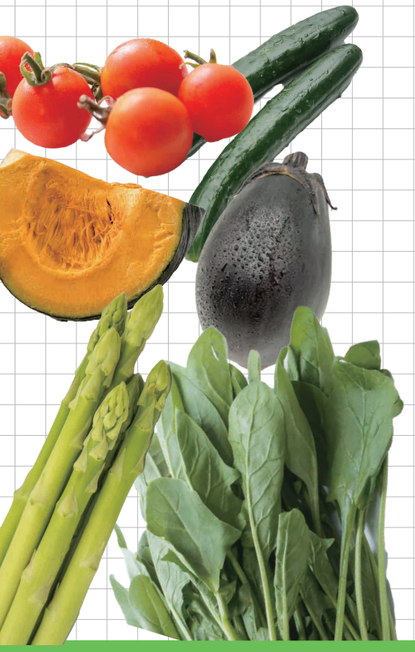
# いきいき 健康情報
Health Information

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。

## はじめよう フレイル対策
- 栄養編 -



### 「体重減少」を防ぐ食習慣

高齢になると食が細くなり、食事量が減ってしまいがちです。そのままでは体重が減って、フレイル対策で重要な筋肉を失うことに。タンパク質をはじめとした栄養を意識してとることが大切です。

### ●若いころより意識してタンパク質をとろう

高齢になるほど筋肉をつくる効率が落ちてしまうため、若いころより多くタンパク質をとる必要があります。体重 1kg あたり 1.2 ～ 1.5g のタンパク質を目安にしましょう。

**1 日に必要なタンパク質量**

▶あなたの体重 [　　kg] × 1.2～1.5 ＝ ▶必要なタンパク質量 [　　g]

※腎臓に病気のある方は、医師などに相談し摂取量を決めてください。

**高たんぱくな食品**（100g あたりの含有量）

▶肉類
- 豚ロース・・・・22.7g
- 鶏むね肉・・・・21.3g
- 牛もも赤身・・・21.2g

▶魚介類
- クロマグロ・・・26.4g
- マカジキ・・・・23.1g
- サンマ・・・・・18.1g

▶大豆製品
- 油揚げ（生）・・23.4g
- 木綿豆腐・・・・ 7.8g
- おから・・・・・ 6.1g

### ●多くの食品を食べるようにしましょう

筋肉をつくり維持する栄養をはじめとして、1 日 3 食さまざまな食品をとることで、丈夫な体になります。一汁三菜を意識すると、栄養バランスを整えやすくなります。

**▶共食でもっと食事を楽しく!**

一人暮らしの高齢者は、一人で食事を摂る孤食になりがちです。孤食では、品数も減り食べる食材も偏りがちとなります。家族や友人と一緒に食事を摂る「共食」では、食事を楽しみ、食欲がわき、品数も増え多用な食材が食べられることで、低栄養の予防に繋がります。

## 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 |
|---|---|---|---|---|
| 9 月 | 1 日 ( 木 ) | リハビリ体操 | 由岐公民館 | 13 :00 ～15 :00 |
| | 2 日 ( 金 ) | ノルディック・ウォーク | 日和佐公民館 | 14 :30 ～16 :30 |
| | 5 日 ( 月 ) | 太極拳 | 由岐公民館 | 9 :00 ～ |
| | | いきいき体操 | 由岐公民館 | 13 :00 ～15 :00 |
| | 6 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 |
| | 9 日 ( 金 ) | 太極拳 | 日和佐公民館 | 9 :00 ～ |
| | | 手芸講座 | 日和佐公民館 | 13 :30 ～15 :30 |
| | | 脳若返り教室 | デイサービスセンター竜宮 | 14 :00 ～15 :00 |
| | 13 日 ( 火 ) | ストレッチ教室 | 日和佐公民館 | 10 :30 ～11 :30 |
| | 14 日 ( 水 ) | 総合相談（心の健康） | 赤松集会所 | 13 :30 ～15 :30 |
| | 15 日 ( 木 ) | いきいき体操 | 日和佐公民館 | 13 :00 ～15 :00 |
| | 16 日 ( 金 ) | 太極拳 | 日和佐公民館 | 9 :00 ～ |
| | | 総合相談（お口の健康） | 木岐公民館 | 13 :30 ～15 :30 |
| | 20 日 ( 火 ) | ストレッチ教室 | 日和佐公民館 | 10 :30 ～11 :30 |
| | | 総合相談（認知症予防） | 志和岐公民館 | 13 :30 ～15 :30 |
| | 22 日 ( 木 ) | リハビリ体操 | 日和佐公民館 | 13 :00 ～15 :00 |
| | 26 日 ( 月 ) | 太極拳 | 由岐公民館 | 9 :00 ～ |
| | 27 日 ( 火 ) | ストレッチ教室 | 日和佐公民館 | 10 :30 ～11 :30 |
| | | 総合相談（腸のお話） | 大戸公民館 | 13 : 30 ～ 15 : 30 |
| | 28 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 |
| | 30 日 ( 金 ) | ノルディック・ウォーク | 日和佐公民館 | 14 : 30 ～ 16 : 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 |
|---|---|---|---|---|
| 8 月 | 23 日 ( 火 ) | こころの相談 | 隣保館 | |
| 9 月 | 9 日 ( 金 ) | 女性とこどものケアルーム | 児童館、美波町医療保健センター | |
| | 21 日 ( 水 ) | 健診結果説明会 | 美波町医療保健センター | |
| | 29 日 ( 木 ) | こころの相談 | 隣保館 | |

※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!!

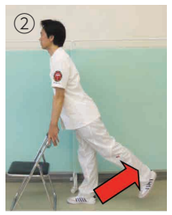
自宅でかんたんに始められる「フレイル予防体操」をご紹介します。

**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：「お尻上げ」**

①仰向けで両ひざを立て、お尻をゆっくり持ち上げ、上げきった所で止めた後、ゆっくり下ろします。
②片足を伸ばしたまま、ゆっくり後ろに上げ、上げきった所で止めた後、ゆっくり戻します。




引用：「フレイル予防実践ガイドブック」徳島県（2020 年 3 月）

## 熱中症予防のポイント!

**▶ポイント①**

熱中症になるような気温の時には外出したり、屋外での作業や運動をなるべく避けてください。また、室内でも熱中症は起こります。冷房を使って室温を下げましょう。

**▶ポイント②**

コマめに水分補給することが大切です。体温調節のために汗をかいていますので、のどの渇きで判断しないでください。また汗でるのは、水分と塩分だけなので、通常の暑さでは、水やお茶で十分補給できます。

健康増進課☎77-3621