

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。

フレイル予防しよう!



「フレイル予防」と「フレイルチェック」

●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、「健康」と「要介護」の中間の時期のことです。多くの人が健康状態から「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。

しかし、「フレイル」の兆候を早期に発見して生活習慣を見直せば、進行を遅らせたり、健康な状態をとり戻すことができます。

●フレイルチェックをしよう

美波町ではフレイル予防を推進するフレイルサポーターさんが、通いの場や身近な集まりなどで町民の方のフレイルチェックを行っています。

フレイルチェックでは、11の質問に対して「はい」「いいえ」で答えたり、ふくらはぎを自分の手でつくる「指輪っか」で囲んだりするだけでサルコペニアの危険度をチェックできます。



フレイルサポーターとは?

2日間にわたる「フレイルサポーター養成講座」でフレイルチェックについて学びを深め、身近な集まりの場へ出向き、地域の方が早期にフレイル予防に取り組むことができるように応援する町民ボランティアのことです。美波町では令和2年度にフレイルサポーター第1期生を養成、令和4年度には第2期生も誕生しました。フレイルサポーターの皆さまは定期的に研修を行い、フレイルに関連する知識を研鑽しております。(写真：研修の様子)



フレイルチェック会のお知らせ!

令和5年11月に行われる町民運動会で、お昼休み時間を利用してフレイルチェックのブースを設ける予定です。

【町民運動会日程】

由岐地区：11月3日(金) ※雨天の場合 11月5日(日)
日和佐地区：11月5日(日) ※雨天の場合 11月12日(日)
ぜひお立ち寄りください!

【お問い合わせ】役場福祉課 ☎0884-77-3614

指輪っかテスト ~自分の筋肉量を測ってみよう~



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②利き足でない方の膝を直角に曲げ足底をつけます。
ふくらはぎの一番太い部分に垂直に、親指は後ろ側とし、力を入れずに軽く囲んでみましょう。

指輪っかテストでサルコペニアの危険度がわかります。

一度、試してみましょう。

- ・ 囲めない
 - ・ 丁度囲める
 - ・ 隙間ができる ……
- } 危険度は低い
} 危険度が高い

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 ☎0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場	
11月	1日 水 ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館	
	2日 木 リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館	
	7日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
		健康づくり講演会	14:00～15:00	日和佐公民館
	8日 水 総合相談(腸のお話)	13:30～15:30	赤松基幹集落センター	
	9日 木	ノルディック・ウォーク	9:30～11:30	由岐公民館
		いきいき体操	13:00～15:00	日和佐公民館
	10日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
		手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
	13日 月 いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館	
	14日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
		総合相談(詐欺のお話)	13:30～15:30	志和岐公民館
		手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
	16日 木 リハビリ体操	13:00～15:00	日和佐公民館	
17日 金 太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館		
21日 火 ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館		
24日 金 総合相談(すごろく)	13:30～15:30	木岐公民館		
28日 火 脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮		

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 ☎0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場
10月	17日 火 こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
	25日 水 健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター
	27日 金 乳児・1歳6か月児・3歳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
11月	10日 金 こころの相談	予約制	美波町医療保健センター

※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。

家庭血圧を測ってみよう⑥

『不規則勤務(新聞配達、漁師、3交代勤務など)の方はいつ家庭血圧を測定すればいい?』

仕事により起床時間が深夜になる人はいつ血圧を測定するべきかについて、高血圧治療ガイドライン2019に記載はありません。しかし、朝・晩に測定する根拠として「血圧に影響する因子による変動を避け、安静にした状態での血圧を、持続して測定する」とされていることから、生活リズムが一定している人は、朝か深夜かに関係なく「覚醒後と就寝前」などを守りながら測定し、生活リズムが不規則な人は朝・晩関係なく「覚醒後1時間」とし、測定時間を記録することが望ましいです。降圧薬内服中の人は、内服前に測定することが不可欠です。どの方も続けて測る事が大切ですので、自分が測れそうな条件を優先して測定時間を決めてみてください。

