

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。

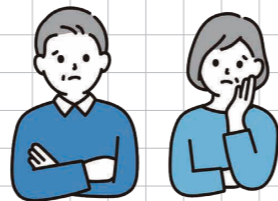
フレイル 予防大作戦

Part4



しっかり食べて、ずっと笑顔で健康長寿

年齢を重ねても必要な栄養は変わりません。
食べ方のポイントを抑えてフレイル予防をしましょう！



●高齢者は1日に何をどれだけ食べたらいいの？

- ①年を重ねると食欲が低下しがちですが、必要な栄養は若い人と同じです。
- ②消化酵素の働きが弱くなりますが、発酵食品を使うなどの工夫をしましょう。
- ③筋力の低下を防ぐには、筋肉のもととなる「たんぱく質」が重要です。

●高齢者に必要なたんぱく質の量と食べ方のポイント

群	食品	主な食品と量	効率のよい食品や形態 (発酵食品など)
1群	牛乳・乳製品	牛乳200ml	ヨーグルト(発酵食品)
	卵	50g (Mサイズ1個)	半熟卵、温泉卵、炒り卵
2群	肉類	50g (豚肉、鶏肉、牛肉など)	・挽肉 ・叩いて柔らかくしてから調理する ・生の肉や魚に酒粕や塩こうじを組み合わせる
	魚介類	50g (鮭、サバ、あじなど)	→たんぱく質が分解されて消化を助け、旨味ができます。
	大豆製品	豆腐なら100g(1/4丁)	納豆なら40g(1パック)

▶肉や魚の50gの目安は、
手のひらにのるくらいの量です。



◎最後に…ここがポイントです!!

野菜やキノコ、海藻、果物を一緒に食べましょう!!
『ビタミンやミネラルと一緒に入ることで体のたんぱく質になります』

高齢者の方の食事に関する相談は保健師が受けます。お気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。 【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
3月 3日 火	手芸講座	13:30 ~ 15:30	木岐公民館
	ストレッチ教室	10:00 ~ 11:00	日和佐公民館
5日 木	リハビリ体操	13:30 ~ 15:00	由岐公民館
6日 金	健康相談	10:00 ~ 11:30	山河内公民館
9日 月	いきいき体操	13:30 ~ 15:00	由岐公民館
10日 火	ストレッチ教室	10:00 ~ 11:00	日和佐公民館
	脳若返り教室	14:00 ~ 15:00	デイサービスセンター竜宮
11日 水	健康相談	13:30 ~ 15:00	赤松基幹集落センター
12日 木	ノルディック・ウォーク	14:00 ~ 16:00	日和佐公民館
13日 金	手芸講座	13:30 ~ 15:30	日和佐公民館
17日 火	ストレッチ教室	10:00 ~ 11:00	日和佐公民館
	健康相談	14:00 ~ 15:00	志和岐公民館
19日 木	いきいき体操	13:30 ~ 15:00	日和佐公民館
	健康相談	15:00 ~ 15:30	伊座利漁港
24日 火	ストレッチ教室	10:00 ~ 11:00	日和佐公民館
26日 木	リハビリ体操	13:30 ~ 15:00	日和佐公民館
	健康相談	10:00 ~ 11:00	まったりcafé
27日 金	健康相談	13:30 ~ 14:30	木岐公民館
31日 火	ストレッチ教室	10:00 ~ 11:00	日和佐公民館

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
2月 19日 木	先天性股関節脱臼検診	個別にお知らせします	美波町医療保健センター
	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
	けんこう運動教室	19:30 ~ 21:00	日和佐公民館
27日 金	乳児健診・1歳6か月・3歳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
3月 11日 水	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター

2月は「徳島県フレイル予防推進強化月間」です

令和6年度より、徳島県では、高齢者だけでなく、働き世代を含めた幅広い世代の方々にも、「フレイル予防」について知っていただき、実践していただくため、2月を「徳島県フレイル予防推進強化月間」とし、2月1日を「とくしまフレイル予防県民デー」と定め、「フレイル予防の推進」の取り組みを強化し、県内各地でフレイル予防のイベントが行われます。

美波町では、2月中に開催する介護予防教室でフレイル予防のパンフレット等の配布を行います。この機会に、ぜひ介護予防教室にご参加ください。

詳しくは、地域包括支援センター(電話0884-77-1171)までご連絡ください。

高血圧について知ろう!⑨ ~高齢者の高血圧治療で気を付けること~

高齢者でも高血圧に積極的に対応することは必要ですが、健康状態(日常生活動作(ADL)、合併症の有無など)の個人差が大きいことから、個々人の状態を把握した上で、降圧薬の開始基準、降圧目標、降圧スピード、生活習慣の修正の仕方など個別に対応することが必要です。家庭血圧の降圧目標は125/75mmHg未満ですが、めまい、ふらつき、立ちくらみ、倦怠感、失神などを伴う低血圧、起立性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症等の電解質異常などの発症に注意しながら降圧を勧めていくこととされています。

気になることがある場合は、かかりつけ医や保健師等に一度ご相談ください。

