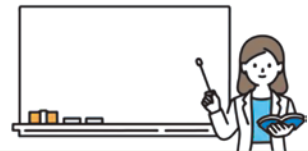


健康のためのワンポイントアドバイス



健康長寿に向けたフレイル予防？

〔愛知医療学院大学 理学療法専攻 准教授 林尊弘(理学療法士)〕

『フレイル』という言葉をご存じですか？フレイルとは、加齢に伴い心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことを指します。簡単に言えば、健康な状態と介護が必要(要介護)な状態の中間段階です。フレイルと診断された方は、何もしないと2年後には健康な人よりも約5倍も要介護状態になりやすいと報告されています。そのため、「フレイルかな？」と感じた場合、できる限り早く対応することが重要です。

では、どのようにフレイルを診断するのでしょうか？フレイルは以下の5つのチェック項目で簡単に確認できます。

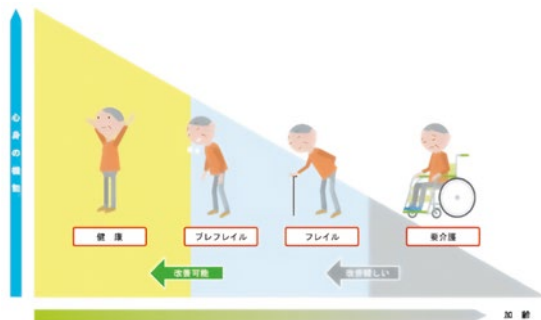
- ・痩せようとしたわけではないのに、半年で2〜3kgの体重が減少した。
- ・疲れやすいと感じる。
- ・歩く速度が遅くなった(例:信号が青で渡りきれない)。
- ・ウォーキング等の運動や体操を定期的に(週に1回以上)していない。
- ・筋力が低下した(例:ペットボトルのキャップが開けられない、階段を昇るのに苦労する)。

これらのうち、3項目以上当てはまった場合は「フレイル」、

1〜2項目当てはまった場合は「フレイル前段階」の可能性あります。

フレイル予防には、運動や食事などの生活習慣の改善が大切です。運動としては、ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングが効果的と報告されていますが、無理をせずに継続することが何より重要です。自分の状態に合わせた運動を心がけましょう。また、食事では3食バランスよく摂ることが重要で、タンパク質(筋肉をつくる)やカルシウム(骨の材料)、ビタミンD(筋肉と骨の健康を保つ)などの栄養素を意識して取り入れましょう。

フレイル予防に努め、いつまでも元気に過ごしましょう！



市民記者 まちなかWatch 105

被災時想定研修会

(園田幸子)

7月27日土曜日、5月に新設された五条川防災センターにてボランティア連絡協議会主催の「被災時想定研修会」が行われました。

内容は、行政出前講座、避難所運営委員会、液状化現象調査、スマホ研修会、避難所生活体験、災害関連死を防ぐ、防災紙芝居講演会、ペットの同伴避難など盛りだくさんです。

市とボランティア団体と企業による参加型研修会で、参加者の総数は210名でした。

中でも、飼い主と同じ空間で避難出来るペットの同伴避難コーナーは素晴らしく、この日は猛暑日でしたがペット避難場所(防災倉庫)にもスポットクーラーが用意されていたり、動物用ケージが沢山並んでいたり充実していました。(匂い、アレルギー、慣れない環境等の課題もあります)

避難所としての機能もある防災センター(250人収容)での研修会は、とても有意義で勉強になりました。

ただ一つ、感染症が拡大してることで炊き出し訓練が中止に

なったのが残念でした。体験に勝るものはないと思うので次回は炊き出し訓練も体験したいと思います。

災害はいつ起こるか分かりません。普段からあらゆる災害を想定をして備えることが大切です。

今一度自分の住んでる地域の特性を調べて、非常用持ち出し袋を準備したり、避難所までの経路を確認したりしてみてください。

風水害用のマイ・タイムライン※を作ることもおすすめします。

※住民一人ひとりのタイムライン(防災行動計画)



防災倉庫内に設置された
ペット同伴避難所



防災紙芝居の上演

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご所属はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

『水害に負けない安心の暮らし』

鉄骨 + R.C

1階をR.C造にすることで
万一、浸水しても早期回復できます。

■サンヨーホームズの水害対策
耐水化
浸水しても性能は維持

サンヨーホームズ
ホームページ

Best Life コンシェルジュ宮
一宮市真清田1-3-18 (グロリアス本町6階)
TEL (0586)25-5561 E-mail/nasaki_suzaki@sanyohomes.co.jp