

気づこう、フレイルのサイン

～今日の一步が明日の元気～

介護保険課高齢者健康支援係
☎(6278)8094



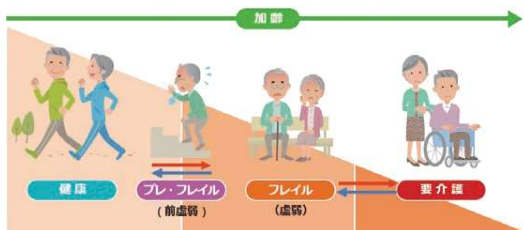
2月1日は“フ(2)レ(0)イ(1)ルの日”^{*}です。区ではフレイル予防に関する情報をHP・リーフレットなどで周知している他、本の森ちゅうおう4階では、2月19日までフレイル予防に関する展示ブースを設けて、フレイル予防の普及啓発を行っています。

※(一社)スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、(一社)日本老年医学会、(一社)日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同で制定

フレイルって何？

フレイルとは、加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出への意欲が低下していく状態をいいます。

フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。



もしかしてこれ、フレイルかも？

- こんな症状があればあなたもフレイルの可能性あります。
- 青信号で渡り切れなくなってきた
- ペットボトルのふたが開けにくくなってきた
- 最近食欲がない、体重も減ってきた
- 訳もなく疲れたような感じがする



今からできるフレイル予防対策とは？

毎日いきいきと生活するためには以下に示した“フレイル予防の3つの柱”をバランスよく実践することが大切です。



運動

いつもより1日10分長く歩く
筋力トレーニングで、身体のバランス力UP

転倒予防や認知機能向上に効果的な中央幹なまちトレーニングの動画はHPから視聴できます。

中央 幹なまち トレーニング

フレイル予防の
3つの柱

詳しくは

区HPへ



栄養

(食・口腔機能)

低栄養の予防

- ①3食しっかり均等に食べる
- ②主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③いろいろな食品を食べる

口腔機能(食べる機能)の維持

- ①歯の定期健診を受ける
- ②口腔体操で食べる機能を鍛える



詳しくは区HPへ

社会参加

1日1回は外出を

地域の方が運営する交流の場「高齢者通いの場」に参加しませんか？お近くの通いの場はHPで確認できます。



詳しくは区HPへ

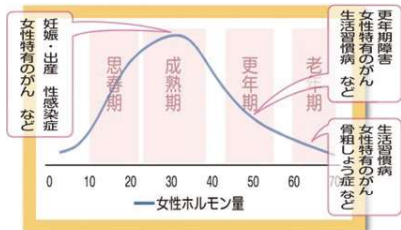
3月1日～8日は

「女性の健康週間」

近年、女性を取り巻く環境が大きく変化すると共に、そのライフスタイルも大幅に変わっています。

ライフステージと体の変化

思春期、成熟期、更年期、老年期という4つのライフステージにあわせて、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、心身に不調を感じる女性も多くなっています。年齢によって注意したい症状や病気も異なります。



女性ホルモンによる心身の変化を知り、上手にセルフケアしていきましょう。また、気になる症状があるときは早めに婦人科を受診してください。

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

子宮がん・乳がんは増加傾向にあります。特に、20代から30代の女性に多い子宮頸がんについては、早期発見・早期治療のためにも、2年に一度、検診を受けましょう。

☎中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397

詳しくは
区HPへ

(乳がん検診)



詳しくは
区HPへ

(子宮がん検診)



女性の健康を守るポイント

どのライフステージでも健康に楽しく過ごしていくためにも、毎日の生活を見直し、できることから少しずつチャレンジしてみしましょう。

- ・規則正しい生活を送りましょう
- ・バランスの良い食事を心がけましょう
- ・睡眠を十分に取しましょう
- ・適度な運動をしましょう

生活習慣病予防講演会にご参加ください

女性のライフステージに合わせた健康について考えてもらうために、「予防からはじめる骨粗しょう症対策」～すべての世代の女性に知ってほしい骨のこと～と題する講演会を開催します。

☎3月6日(木)

午前10時～正午

場 月島保健センター多目的室

対 区内在住・在勤の20歳以上の女性

内 骨粗しょう症予防でできること

定 25人(先着順)

申 2月3日～21日にHPまたは電話で☎へ。

場 月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

中央区内共通買物・食事券(ハッピー買物券)の

使用期限は

令和7年3月31日まで

令和6年度発行のハッピー買物券の使用期限は令和7年3月31日までです。期限を過ぎたハッピー買物券は使用できなくなります。また、払い戻しできません。取扱店支援のため、必ず期限内にご利用ください。

◎区が贈呈した新生児誕生祝買物券・

敬老買物券・エコ環境券・健康ポイント券も同様です。

☎ハッピー買物券コールセンター
☎(5369)3905