健康で長生きするために!

3つのポイントをおさえてフレイル予防!

2月1日は「フレイルの日」。フレイルを知って、正しく予防しましょう。

フレイルとは…

加齢と共に体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。 何も対策をしないと介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる 段階でもあります。そのため、早いうちに気づき、適切な取り組みを行うことが大切です。

■フレイルチェックリスト

- □ 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- □ ペットボトルのふたが開けにくくなった。
- □ (ここ2週間)訳もなく疲れたような感じがする。
- □ 横断歩道を青信号の間に渡り切ることが難しくなった。
- □ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。

上記が1つでも当てはまる人はフレイル予防を意識しましょう。 3つ以上当てはまる人は、フレイルの状態であることが考えられます。

■ フレイル予防の3つのポイント

もしながら取り 組もうネ!

運動(身体活動)



運動は筋力向上の他、食欲や心の健康にもよい 影響があります。ウォーキングやストレッチなど、 日常生活で続けられるものを取り入れましょう。

食事(栄養)



バランスのよい食事を3食しつかり食べましょ う。また、食後の歯磨きなどお口の健康にも気 を配りましょう。

社会参加



趣味、ボランティア活動、友人や家族とのおしゃ べりなど、外と関わる機会を持ちましょう。

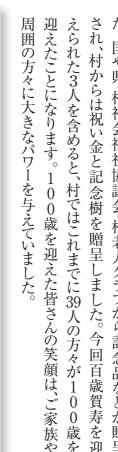
飯舘村包括支援センター(いちばん館内) 20244-42-1626



人と話すことが大好きです

農業で畑仕事をやっていたことと、好き嫌い せずに食事をしていたことが長寿の秘訣だとい う田村さん。何度も何度も「ありがとうございま す」とお礼の言葉を口にし、集まった関係者に、 「桃太郎 | の歌をプレゼントしてくださいました。

田村マツヨさん(伊丹沢) 大正11年1月10日生



百歳賀寿を迎

ff われ

呈

ま

関係機関

が長寿の節目を祝う百

長生きし 0 0 ださい

🤛 ふるさとへの想いは変わらない

民生委員を3期・9年にわたって務めていた 志賀さん。ご家族から「何歳になったの? |と聞 かれ「97歳」と答えるお茶目な様子が印象的で した。記念品を受け取ると自ら立ってお礼の言 葉を述べ、優しい笑顔を浮かべていました。

志賀ヨシ子さん(蕨平) 大正11年1月18日生



🌑 目指すは村ナンバーワン長寿

臼石行政区では初めての100歳となった馬 場さん。飯舘村と入居施設でナンバーワンの長 寿を目指したいと目標を掲げます。この日、馬場 さんのために作られたお寿司のケーキが用意さ れ、はじける笑顔で喜びをかみしめていました。

馬場保子さん(臼石) 大正11年1月18日生