

保健センターだより

令和4年5月発行
大垣市保健センター
TEL：75-2322

いつでも どこでも フレイル予防！ ～ いつまでも心と体を健康に ～

「フレイル」ということばを聞かれたことがありますか？

なんとなく体調がすぐれない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう…など、年齢とともに生じる心身の機能の低下を「**フレイル（虚弱）**」といいます。これからも元気に過ごすためには、日常生活で心身の機能低下のサインに早めに気づき、改善していく心がけが大切です。



★まずはチェック👁️ いくつ当てはまりますか？

- ☐ 半年で2 kg以上の体重減少
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 体を動かすことが減った



1～2つ当てはまる **フレイル予備群**

3つ以上当てはまる **フレイル**

★ここ！日常生活のポイント📌

- 《運動》 ▶ 座っている時間を減らしましょう！
▶ 筋肉量・筋力を維持しましょう！
- 《食事》 ▶ 1日3食しっかり、バランスよく食べましょう！
▶ 1日2回以上は、主食・主菜・副菜をそろえた食事を取りましょう！
- 《口腔ケア》 ▶ 毎食後、寝る前に歯をみがきましょう！
- 《社会参加（人づきあい）》 ▶ 人とのつながりが大切です！



さらに動画で分かりやすく
お伝えしています ⇒⇒⇒



新規者
大歓迎

外出派の方へ

「笑・話・歯 動場（わっはっは どうじょう）」のご案内

毎月各会場1回、健康のための講話や簡単な運動を行っています。対象はおおむね65歳以上の方です。

※初めて参加する方は、保健センター（75-2322）へ申し込みが必要です。

※月によっては開催曜日が変わることがありますので、ご確認ください。

会場	開催曜日	開始時間	会場	開催曜日	開始時間
江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～	墨俣保健センター	毎月第3月曜日	9:30～
和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～	青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～
興文地区センター	毎月第1木曜日	9:30～	西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～
青年の家	毎月第1金曜日	9:30～	荒崎地区センター	毎月第3金曜日	9:30～
安井地区センター	毎月第1金曜日	13:30～	川並地区センター	毎月第3金曜日	13:30～
中川ふれあいセンター	毎月第2月曜日	13:30～	日新地区センター	毎月第4月曜日	13:30～
老人福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～	西部研修センター	毎月第4火曜日	13:30～
宇留生地区センター	毎月第2水曜日	9:30～	東地区センター	毎月第4水曜日	9:30～
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13:30～	三城地区センター	毎月第4金曜日	9:30～

自宅派の方へ

「WEB版 笑・話・歯 動場」のご案内

WEB版で、ご自宅でも健康づくりができます。

『わっはっは 大垣市』で検索

QRコードはこちら⇒⇒



“もしも”の備え



災害時の食中毒予防



災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な要因により、十分な衛生状態を確保するのが難しく、過去には避難所において食中毒が発生しています。

災害発生時にも安全・安心な食事の確保ができるよう、事前の注意が必要です。

災害時の食中毒予防に役立つ！ 家庭でも備えておきたいもの



- 消毒用アルコール 手指や調理器具の消毒に役立ちます。
- 使い捨て手袋・ビニール袋 調理の際、素手で食品を触らずに済みます。
- ウエットティッシュ 水が使えない場合に、手指の汚れを落とすのに役立ちます。
- ラップ・アルミホイル 食器に巻いて使うことで食器を洗わずに済みます。
- カセットコンロ・ガスボンベ 電気もガスも使えないときに便利な調理器具です。
- 使い捨て食器・キッチンばさみ・割りばし・スプーンフォーク …など

★避難生活での食中毒予防ポイント★

救援物資や炊き出し等の食品を受け取ったとき

- ◆消費期限、色や臭いなどに異常がないか確認しましょう。
- ◆他から汚染を受けない冷暗所に保管し、床や地面への直置きは避けましょう。
- ◆できるだけ早めに食べましょう。



Check



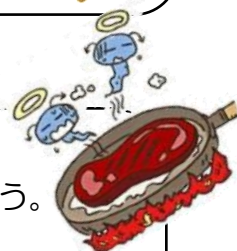
弁当の取り置き



自炊・炊き出しするとき

手洗いを忘れずに！

- ◆体調不良(下痢、腹痛、吐き気など)の時は調理をしないようにしましょう。
- ◆食品を素手で触ることは避け、使い捨て手袋等を活用しましょう。
- ◆サラダやあえ物などの加熱調理後に加工するものは避け、しっかり加熱調理を行うもの(煮物、揚げ物、焼き物、汁物)にしましょう。
- ◆加熱後に加工しなくて済むように、事前に一口大に切るなど工夫しましょう。



食べるとき

手洗いを忘れずに！

- ◆異常を感じたら食べないでください。
- ◆食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。(一度開封した食品は表示されている期限によらず早めに食べましょう。)
- ◆使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

