

# 保健センターだより

令和5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**

## ★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とりましょう！
- 《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！



新規参加も大歓迎！

## 「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～  |



## エコ/ミークラス症候群予防

大垣市保健センター

### ★エコ/ミークラス症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓症)とは…

食事や水分を十分にとらない状態で、狭い座席に長時間座るなどして足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が足から肺などにとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを起こす症状です。

災害時は、避難所の狭いスペースでの生活や車中泊などで、自由に動くことが難しく、加えてトイレの使用や配給の関係で水分補給が十分に行えないことで、血液がドロドロになり血栓ができやすくなる場合があります。

### ★エコ/ミークラス症候群の症状

主に片方の足の膝から下に、発赤、腫脹、痛み等の症状が現れます。足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。



大

### ★特に注意が必要な方

高齢者、肥満の方、妊娠婦、外傷や骨折治療中の方、がん・慢性の心疾患や自己免疫性疾患のある方などは特に注意が必要です。

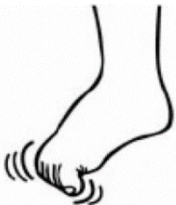
### ★避難生活での予防ポイント



- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②十分にこまめに水分を取る
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥眠るときは足をあげる

### ★予防のための足の運動

①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤膝を両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽く揉む



出典：厚生労働省