

保健センターだより

令和6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）》
▶ 人とのつながりは大切です！



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

市内19会場で、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、詳細な日程は広報おおがきやホームページにてご確認ください。

★ 令和6年度より北地区センターと上石津保健センターも開催します！



	会場	開催曜日	開始時間	会場	開催曜日	開始時間
★	北地区センター	毎月第1月曜日	9:30～	墨俣保健センター	毎月第3月曜日	9:30～
	江東地区センター	毎月第1月曜日	13:30～	青墓地区センター	毎月第3水曜日	13:30～
	和合地区センター	毎月第1火曜日	9:30～	西地区センター	毎月第3木曜日	9:30～
	興文地区センター	毎月第1木曜日	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～
★	上石津保健センター	毎月第2・3火曜日	9:30～			



熱中症予防

大垣市保健センター

被災した際は、避難生活やストレスにより体調を崩しやすく、暑い日が続くと熱中症になる恐れがあります。また、高齢者や子どもは体温調整の機能が十分でなく、熱中症になりやすいといわれています。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、
筋肉のこむら返り、気分が悪い、
頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、
いつもと様子が違う

以下のような症状がみられる場合は
熱中症の危険性 があります！

熱中症が疑われる人への対応

- 涼しい場所へ移動する
- からだを冷やす
- 水分補給
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼んでください。

避難生活や作業時の注意

- 帽子や日傘を利用して直射日光を避け、日陰を確保して
一定時間ごとに必ず休憩をとりましょう。
- 作業時にはこまめに水分をとりましょう。
- 体調が悪い日は作業を行わないようにしましょう。
- できるだけ2人以上でお互いの体調を確認しながら作業を行きましょう。
- 暑い日にめまい、頭痛、吐き気などの症状がみられた際には、医療機関や
避難所の救護所を利用しましょう。



気温が急に上昇した日、家財道具等の片づけ作業
を行う時、車中は熱中症に特に注意が必要です

水分補給について

- 被災した際は、ストレスやトイレの整備状態により、水分摂取を控えがちです。
特に高齢者は脱水やのどの渇きに気づきにくく、環境の影響を受けやすいため、
脱水が尿路の感染症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群等の原因になります。
- 気温が高い時は、のどが渇かなくてもこまめに水分をとりましょう。
 - 汗をたくさんかいたら併せて塩分も必要です。

水分1ℓあたり梅干し1～2個分（塩分1～2g）が目安です。

