

保健センターだより

令和7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2kg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。申し込みは不要ですので直接、開催日に会場までお越しください。

※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がきやホームページにてご確認ください。



会場	開催曜日	開始時間	会場	開催曜日	開始時間
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~			

生活不活発病予防

大垣市保健センター

生活不活発病とは

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等などができなかつたり、心身の疲労がたまったりすることで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を
起こしやすく、悪循環となりやすいため、早期に対応することが大切です。



予 防 の ポ イ ン ト

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
（横になっているより、なるべく座りましょう）
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
（すぐに車いすを使うのではなく）
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
（遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も）
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
（病気の時は、どの程度動いてよいか相談を）

