

知っていますか？ フレイル（虚弱）

「フレイル（虚弱）」とは、年齢とともに生じる心身機能の低下のことをいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険性が高いと言われています。

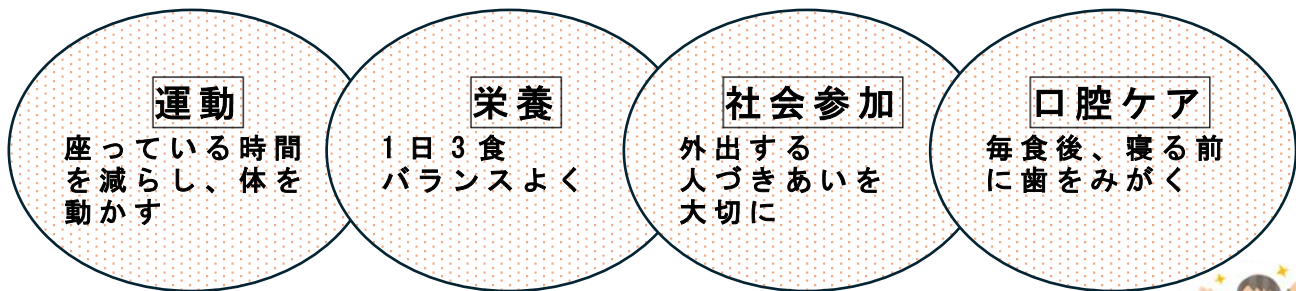
しかし！早い段階で、心身機能の低下に気づき、生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能です。

まずは自己チェック！いくつあてはまりますか？

- 半年で2kg以上体重減少
- 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つあてはまる→フレイル予備群 3つ以上あてはまる→フレイル

フレイル状態にならないため、また、フレイル状態から健康な状態に引き返すため、次の点について日常生活で心がけられるとよいですね。



笑・話・歯 動場のご案内



市内19会場で、みんなで楽しく健康に関する講話や運動を行っています。申込みは不要ですので、ご都合のつく会場・日にちでお気軽にお越しください。

対象：市内に住民票のあるおおむね65歳以上の人

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～	墨保保健センター	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～	三城地区センター	毎月第4金曜日	9：30～
赤坂東地区センター	毎月第2金曜日	13：30～	東地区センター	毎月第4金曜日	13：30～
上石津保健センター	毎月第2・3火曜日	9：30～			

※月によって開催曜日が変わっている場合がありますので、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。

熱中症予防



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

症状がすすむと

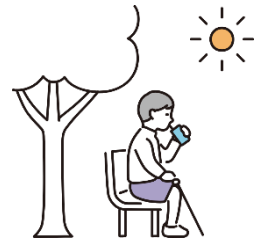
- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐（おうと）
- 倦怠感・虚脱感



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。

○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いましょう。

○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。

熱中症に特に注意が必要

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



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。

