

～健康なまち 西大寺便り～

西大寺中学校区
健康21推進協議会
令和4年2月発行

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が増えているかと思えます。家に閉じこもりがちになり、動かない状態が続くと、足腰だけでなく口やこころの健康など全身に及び、フレイル状態に陥る可能性もあります。西大寺中学校区健康21推進協議会はフレイル予防に力を入れて活動しています！

西大寺中学校区健康21推進協議会は西大寺中学校区内の地域の各種団体、学校・園、施設等が協力し、健康づくりを推進しています。

フレイルってなーに??

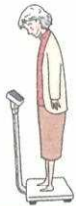


フレイルとは、健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。早期に発見し、予防の取組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期だと言われています。

フレイルが始まると・・・

こんな兆候が

その先に要介護があるので、小さな兆候を見逃さないことが大切



体重減少



疲れやすくなる



活動が少なくなる



握力が弱くなる



歩行が遅くなる

健康づくりの取組み

地域の皆様から健康に関する取組み、楽しみ、大切にしていることについて等、ご意見をいただきました！（西大寺公民館 令和3年10月1日～10月29日のご意見箱より）

食生活

- ・ 毎朝、野菜ジュース作り、できるだけ沢山の野菜とたんぱく質を摂るよう気を付けている
- ・ たんぱく質食品を特に気を付けて選んでいる

運動

- ・ ウォーキングをがんばっている
- ・ ラジオ体操を毎日している
- ・ ながらも、ストレッチ、筋トレをしている
- ・ 家の片づけ、日常生活の中でできることをトレーニングと思って実践中！
- ・ 農作業（水稲、野菜作り）に毎日精を出している

社会参加

- ・ 畑で野菜を作り、周りの人に差し上げ、喜んでもらっている
- ・ ヨガに会い、今80歳！若い頃より今の方が元気！
- ・ 歩く会に久しぶりに参加！「楽しんで今日一日を」です。お世話の方々・ご一緒の方々に感謝！
- ・ 健康教室、地域の活動に参加し、習慣として取り入れている

こころの健康づくり

- ・ 夜は自由時間になるので、「韓ドラ」などを見て、毎日楽しんでいる

口腔ケア

- ・ お口の体操している
- ・ 歯科医で検診を受けている



健康市民おかやま21

～東区 健康★未来～

フレイル対策 生活のポイント

栄養

低栄養に注意

肉・魚・卵などのたんぱく質を毎日適量ずつしっかり食べましょう。たんぱく質は、筋肉を強くし、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれます。

社会参加

自分に合った活動を探して参加してみよう

人とつながり、一緒に活動することは何より脳への刺激です。共に笑ったり、感動したり、行動したり・・・そのすべてが自分の若さを維持する栄養です。

体力

運動を習慣づけ、体力を保とう

家の中でも、外でも動いて、定期的に運動をしましょう。

自宅でできるかんたん筋トレの紹介

「ひざ伸ばし」で太ももの筋力UP



- ①イスに座り、ゆっくり片足を上げ、できるだけまっすぐに伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける。
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す。

日ごろから、体を動かすことが大切！
今からフレイル予防

お知らせ

西大寺公民館でフレイル対策

- あっ晴れ！もも太郎体操
内容：DVDを見ながら椅子に座って出来る体操
実施日：毎週金曜日 10:10~11:00
場所：西大寺公民館 ロビー
- 西大寺いきいき教室
内容：フレイル予防のお話や体操
実施日：毎月第2木曜日 10:00~12:00
場所：西大寺公民館

【お問合せ先】
岡山市ふれあい介護予防センター
電話 (086) 274-5211

地域の集まりなどへ出向いてフレイル健康チェックも実施しています。

東区保健センターでの各種相談

- 低栄養予防・転倒予防、生活改善に向けての日常生活の相談、情報提供
- こころの健康相談
専門医によるうつ病・アルコール関連問題、若年性認知症の問題、ストレス相談など
(医療機関を受診されている方は、主治医へご相談下さい)
- 育児に関する相談

※いずれも予約制です。

【予約申し込み、お問合せ先】
東区保健センター (岡山市東区西大寺中野本町4-5)
電話 (086) 943-3210

西大寺公民館でクラブ講座

クラブ講座は、住民の皆さんが自主的に企画・運営する講座です。体操や手工芸などの様々な分野の活動があります。自分にあった活動に参加してみたいか？

【お問合せ先】
西大寺公民館
電話 (086) 942-6252

ええとこ発見図の紹介

自分達の住んでいる地域のええとこ(いいところ)を盛り込んだウォーキングマップです。「ええとこ発見図」を使って、ウォーキングを楽しんでみませんか？地域の「ええとこ(いいところ)」を再発見してみてください！！

東区保健センター、西大寺公民館等に設置しています。
岡山市ホームページからも閲覧できます。



OKAYAMA! 市民体操の紹介

岡山市のOKAYAMA! 市民体操もフレイル予防には有効です。高齢者バージョンもありますので一緒に体を動かしましょう。

詳細は