

2月1日は「フレイルの日」

2月1日は「フレイルの日」として制定されています。この機会にぜひご自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみませんか？

問長寿介護課 ☎ 408

●「フレイル」という言葉をご存じですか？

フレイルとは、加齢により筋力や認知機能、社会とのつながりなどの心身の活力が低下している状態（虚弱）のことをいいます。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルは放っておくとどんどん進行してしまいます。要介護状態になると、元の状態に戻るのには難しくなりますが、フレイルの兆候を早期に発見し対策を行えば、健康な状態を取り戻すことができますといわれています。

市では、自分らしく生活していくことを目指して、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、出来るだけ自立していくために、介護予防教室やフレイルチェック測定会を開催しています。

早いうちからフレイル予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。

●こういう状態を感じている方は要注意

「フレイル」の状態が始まっているかもしれません
食欲不振・栄養不足…食べる量が減った、食べ物が飲み込みにくい
運動不足や活力低下…ほとんど運動をしない、なんだか疲れやすい
社会参加の欠如…1人でいることが多い、あまり人と話をしない

●フレイルを予防するために～健康長寿のための3つの柱～

フレイルを予防し、健康的な生活を送っていくためには、「栄養（食・口腔機能）」「運動（身体活動・運動など）」「社会参加（趣味・ボランティア・就労など）」の3つをバランスよく実践することが大切です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェック測定会

健康状態の確認、筋肉量などの測定およびフレイル予防についての講座です。

日 2月28日(火) 午後2時～4時
 場 八潮メセナ・アネックス多目的ホールB、C
 対 市内在住の65歳以上の方
 持 筆記用具、飲み物、動きやすい服装（裾をひざ下まであげられるズボンなどを着用）
 定 20人（申込順）
 費 無料
 申 1月16日から、電話で南部地域包括支援センター埼玉回生病院（☎999-7717）へ



フレイルの日イベント ～モルック体験でフレイル予防～

◎モルックとは？

「モルック」という木の棒を投げて、「スキttl」と呼ばれる12本のピンを倒し、点数を競うフィンランド発祥のゲームです。走る動作がないため、体に負担をかけずに誰でも楽しめるスポーツとして注目されています。また、点数を考えて計算をすることで脳トレにもなります。当日は、フレイル予防のポイントもお伝えします。

日 2月11日(祝) 午後2時～4時
 場 エイトアリーナ
 対 市内在住の65歳以上の方とその同居家族
 持 室内用運動靴、飲み物、タオル
 定 15人（申込順）
 費 無料

申 1月16日から、窓口または電話で長寿介護課へ



モルック(右)とスキttl(左)



インフルエンザなどの冬の感染症にご注意！

空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。今年の冬は新型コロナウイルスと季節性インフルエンザが同時に流行する可能性があり、より多くの発熱患者が発生する恐れがあります。同時流行に備え、一人ひとりが意識して感染症予防に努めましょう。

問保健センター ☎ 995-3381

●感染症にかからないためには

- 感染経路を断つ
飛まつ感染・接触感染を防ぐためには、こまめな手洗いや適切なマスクの着用が大切です。
- 免疫力を高める
十分な睡眠とバランスの良い食事を普段からこころがけましょう。
- 予防接種を受ける
発症する可能性を減らし、発症した場合も症状が重くなることを防ぎます。希望する場合は個別に医療機関にお問い合わせください。
※新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です。

●体調がすぐれないときは無理せず休養をとりましょう

発熱症状があるときは、まずは電話でいつも受診している「かかりつけ医」に相談してください。
 かかりつけ医をお持ちでない方などは、埼玉県診療・検査医療機関を検索していただくか、埼玉県受診・相談センター（☎048-762-8026）をご利用ください。

●療養に備えて準備をしておきましょう

万が一、新型コロナウイルスに感染した場合に備えて、食料品や日用品の備蓄をしておきましょう。抗原検査キットや解熱鎮痛剤もあらかじめ購入しておくことで安心です。