

暮らし ——— 2・8面	イベント ——— 3・6・8面
▶コンビニ交付サービスのご利用を	▶平和の大切さを伝えるために
▶自転車用ヘルメットの購入費用を助成します	保健・衛生 ——— 7・8面
▶子ども・教育 ——— 2・3面	▶食中毒に注意して夏を元気に過ごしましょう
▶私立幼稚園保育料等を補助します	お知らせ ——— 4・5・7面
▶夏休み子ども文化体験プログラム	▶令和4年度 下半期 財政運営状況

しんじゅくコール ☎ 3209-9999
 土・日曜日、夜間もご案内
 受付時間:午前8時~午後10時

☎ 3209-9999
 FAX 3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。
 ※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。



シニアの方
必見!

フレイル予防で元気アップ!

人生100年時代、高齢期になると、病気だけでなく心身の加齢変化へ注意を向けることが大切です。そこで気を付けたいのが、心身の活力が低下した状態の「フレイル(虚弱)」です。フレイルは、放置すると要介護につながる可能性があります。予防方法の実践で改善が可能です。

早めに
実践しよう!

フレイル予防の3本柱



1 栄養(食・口腔)

65歳以上の区民の約4人に1人が低栄養傾向です

65歳からは痩せてきたら要注意!

肉・魚・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質の量は
 $[1.0 \sim 1.2g] \times \text{体重(kg)}$

例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安



この5品でたんぱく質 約53g

※上図中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量)

お口の体操で、かむ力・飲みこむ力を守ろう

2 運動

歩くことに加えて筋トレで筋力をしっかり維持

やってみよう!「指輪っかチェック」

親指と人さし指で、ふくらはぎの最も太い部分を囲んで筋肉量をチェック! 隙間ができる方は、筋肉量が少なく、注意が必要です。筋力維持には「しんじゅく100トレ」(右二次元コード)もおすすめです!



しんじゅく100トレ

3 社会参加

健康寿命を
延ばす
活動頻度



1日1回以上 外出

週1回以上 友人・知人等と交流

月1回以上 趣味等の活動に参加

始まり
ました

医療専門職チームがフレイル予防をサポートします

ご自宅に伺います!

元気アップ訪問相談
事業が始まりました

区内在住の75歳以上が対象です(※)。低栄養などの改善のため、月1回3か月間程度ご自宅を訪問し、一人一人の生活に合わせたフレイル予防を提案します。
 ※健診結果等に基づき、対象の方には個別にご案内を郵送します。



保健師 栄養士 歯科衛生士 リハビリテーション専門職

地域の仲間と一緒に!

出張!フレイル予防
元気アップ講座
で学べます!

参加
グループ
募集中



▶地域の集まりやグループに講師が伺います
 ▶5名以上で申し込みめます

★申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930