

暮らし	2・3面	イベント	6面
住宅・まちづくり	3・8面	施設	7面
▶空家等実態調査にご協力を		保健・衛生	7・8面
福祉	3・6面	▶食中毒に注意して夏を元気に 過ごしましょう	
▶都市型軽費老人ホーム入居者 を募集		お知らせ	4・5・7面
子ども・教育	6・8面	▶令和5年度下半期 財政運営状況	
▶夏休み子ども文化体験プロ ラム			

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

FAX 3209-9900

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

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。



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なる可能性があります。予防方法の実践で改善できます。

HPで詳しく



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量」は  
[1.0~1.2g]×体重(kg)

例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が  
目安

これで  
たんぱく質  
合計約53g

豚ロース肉 (焼き)	鮭 (焼き)	卵	牛乳	納豆
50g (約13g)	70g (約20g)	50g (約6g)	180g (約6g)	50g (約8g)

※表中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量)

お口の体操で食べる力を守ろう



新宿ごっくん体操

### 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」

親指と人さし指で輪をつくり、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、骨折・転倒などのリスクが高いため注意が必要です。  
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

## 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 事業を行っています

区内在住の75歳以上の方が対象です(※)。

低栄養などの改善のために、月1回程度

3か月間ご自宅に訪問し、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  
にご案内をお送りし  
ます。



★申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

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名以上で申し込みます

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5階) ☎(5273) 3494・FAX(5273) 3930