

ポイント3 社会参加

できることから社会参加を始めてみましょう!

買い物、通院、散歩に出掛ける

▶ 食材の買い物、病院への通院、近所への散歩など外出の機会をつくることも社会参加です。

友人・知人と会う約束をしよう!

▶ 刺激を受けたり、身体活動が増えたりするため、心身が活性化します。

家庭での役割も大切

▶ ごみ捨て、犬猫ペットの世話、庭掃除など、家庭内での仕事、役割を担うことでも活動の幅は広がります。

地域の活動に参加してみる


▶ 地域での行事、公民館などでの趣味サークルやボランティア活動、サロン活動などで新しい出会いや友人や知人と集う機会を持ちましょう。
※同世代だけでなく、いろいろな世代との交流もいいですね。

社会参加している人のひとこと

10年程前から週一元気アップ教室に参加しており、教室での体操のおかげで、グランドゴルフや卓球などの社会活動が続けられています。毎日30分程度の散歩や、近場なら歩いて移動することも心掛けています。

私の目標は、「1年でも長く社会活動に参加し、長生きすること」です。社会活動がある日の朝は、目覚めが良いです。

後藤 洋子 さん
(武蔵町古市)



ポイント1 食事・口腔

覚えよう! 毎日食べたい10食品群

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、健康につながります。
1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品をとりましょう。

たんぱく質を食事にプラス

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり、変えたりするひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。
※腎臓の病気がある方は主治医へご相談ください。

お口の健康もチェック(口腔ケア)

食事を楽しみ、しっかり食べるためには、虫歯や歯周病を治療することはもちろん、自覚症状がなくても年に1度は歯科検診を受けましょう。

- 硬いものが食べにくくなった
- お茶でむせるようになった
- 口がよく乾く

合言葉は / 「またくちにやさしいわ」

ま	た	く	ち	に
豆類	卵類	果物	乳製品	肉類
や	さ	し	い	わ
野菜 きのこ類	魚類	主食	いも類	わかめ (海藻類)

● 主食 ● 主菜 ● 副菜

出典:大分県版「フレイルチェックシート」



など、口のわずかな衰えを見逃さないよう、これまでとの変化を感じたらかかりつけの歯科医に相談しましょう。


ポイント2 運動

短時間でも毎日続けることが大切です。ゆっくり動かし、筋肉を意識して取り組みましょう。運動を行うことで、気分転換やストレスの発散ができ、内臓の動きも良くなります。

めじろん元気アップ体操・弱い運動編 ビッグ4


膝伸ばし(ももの前側)

①椅子に座り、片側をゆっくり上げ伸ばす
②膝が伸びた状態で太ももに力を入れ続ける




足踏み・膝上げ

座ってゆっくり足踏みをする(あるいは、片膝ずつ上げて止める)




片足立ち(脚全体)

①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
②椅子と反対側の膝をあげて止める



つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す



フレイル予防 国東市第一弾 市民公開講座 //

日時 8月20日(日) 13:30~15:50
(12:45より受付開始)

場所 アストくにさき アストホール


第1弾のテーマは **筋骨格 × 歯 × 栄養!!**

入場無料


事前申込不要
どなたでも参加可能

第1部 講演


講師 嶋田 直宏 先生
(国東市民病院副院長)
身体的フレイルについて



講師 川村 佳美 先生
(大分県歯科衛生士会)
口腔フレイルについて



講師 幸松 利枝 先生
(管理栄養士)
低栄養・高栄養について



第2部 パネルディスカッション

テーマ **国東市民のフレイル予防**
~今後必要となるモノ・コト・考え方~

CHECK!

先着順で筋肉量などの体組成測定ができます。参加記念品の配布もあります。

主催:国東市(市民健康課・高齢者支援課・地域包括支援センター・医療保健課)