



健康だより

日常生活を改善してフレイル予防に取り組みましょう

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態に至る手前の状態のことです。

日本人では、「75～79歳の10人に1人」、「80～84歳の5人に1人」、「85歳以上の3人に1人」がフレイルであるというデータがあります。また、全国の中でも特に九州・沖縄地方でフレイルの人の割合が高いという研究もあります。

いったん介護が必要な状態になると、自立した生活を送ることができる健康な状態に戻ることは難しいと言われています。しかし、フレイルの段階であれば、運動機能や栄養・口腔機能を改善し、要介護状態に至ることを予防することができます。何歳からでも自分に合った予防に取り組むことが重要です。

●フレイル予防3つのポイント

①身体活動（生活活動・運動）

有酸素運動（ウォーキングなど）とレジスタンス運動（筋トレなど）の両方を意識することが大切です。ウォーキングでは、心肺機能の維持・改善や脂肪の燃焼効果が期待されます。また筋トレでは、筋肉や骨を鍛えることができ、転倒や骨折の危険性を軽減することができます。

座って過ごす時間が長いほど、死亡の危険性が増加することも明らかになっており、世代に応じた身体活動を日常生活の中に取り入れることがお勧めです。

②栄養（食事・口腔機能）

食べる、話す、呼吸をするなど口には重要な役割がたくさんあります。定期的な歯科受診や毎日の歯磨きでむし歯や歯周病を予防すること、口の体操や噛みごたえのある食事で口周りの筋肉を鍛えることなど、元気な口を維持することがフレイル予防につながります。元気な口を維持すると、様々な食材をおいしく食べることができ、体の活動に欠かせない栄養をしっかりとることもできます。

③社会参加

外出できない理由が特になくとも関わらず、家にずっといる状態を閉じこもりと言います。閉じこもり状態が長期に続くと要介護状態に至る可能性が高くなります。衣服や髪型を整える、毎日決まった時間に起きて眠る、楽しい趣味を見つける、地域の活動に参加するなど、外へ出かける意欲を高め、実際外に出て、社会とのつながりを持つことがフレイル予防のためには欠かせないことです。

体も心もいつまでも健康で過ごすことができるように、元氣なときからぜひフレイル予防に取り組んでみましょう。

●お問い合わせ先

町健康推進課

☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

楽しみながら認知症予防！

フィットネスセンターで、2回目の認知症予防教室「元氣が出る脳活」を開催します。物忘れが気になる人や、楽しく運動したい人、認知症予防に取り組みたい人、誰でも参加できます。

教室では、認知症に関する講話やストレッチ、筋力トレーニング、ラダートレーニング等を行います。

前回の教室では、できないことも笑ってごまかしながら、皆で楽しく取り組むことができました。お一人でも、友達と一緒にでも大歓迎です！皆様のご参加をお待ちしております。

●開催日

3月1日（土）・8日（土）・15日（土）

▶時間

午後1時から午後2時30分

▶参加費（施設使用料）

町内300円・町外450円

▶定員

15人程度

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)



▲「元氣が出る脳活」で楽しく認知症予防に取り組ましよう

●予約・お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



広報 こうさ ちゃん（1歳）
お父さんの名前
お母さんの名前（〇〇区）
1歳になりました！
みーんな大好きだよ！

今回はご応募がありませんでした。

見本のように、お子さんの写真と
メッセージを掲載します☆

引き続き、みなさんからの
ご応募をお待ちしています！

2月・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+4か月児健診

2月20日（木） 午前9時
3月19日（水） 午前9時

+7か月児健診

2月20日（木） 午前10時
3月19日（水） 午前10時

+ピカピカ1歳教室

2月7日（金） 午前9時20分

+1歳6か月児健診

3月11日（火） 午後1時

+すくすく2歳児子育て相談

2月21日（金） 午前9時20分

+3歳児健診

3月11日（火） 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に
個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 2月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

3日（月）	豆まき
5日（水）	身体測定（身長・体重）
7日（金）	お散歩
10日（月）	ブロック遊び
12日（水）	バレンタインカード作り
14日（金）	おやつ作り（要予約）
17日（月）	風船遊び
19日（水）	ままごと遊び
21日（金）	空飛びリボン
26日（水）	製作
28日（金）	園庭遊び

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
2月2日	荒瀬病院	096-234-1161
2月9日	谷田病院	096-234-1248
2月16日	小屋迫医院	096-234-0165
2月23日	荒瀬病院	096-234-1161

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください