



健康だより

1日3食しっかり食べてフレイルを予防しましょう

「最近、坂道や階段がきつくなった」「以前より疲れやすくなった」。そんな変化はありませんか？もしかすると、それはフレイルのサインかもしれません。

フレイルとは、年齢とともに心や体の働きが弱くなり、介護が必要になる一歩手前の状態のことです。いったん介護が必要になると、元のように自立した生活に戻ることは難しいといわれています。今回は、フレイルを予防するための食事のポイントについてご紹介します。

●フレイルサインをチェックしてみましょう

次の項目に当てはまるものはありますか？

- 筋力(握力)が低下した
- 半年で2kg以上体重が減った
- 軽い運動や体操を週に1回もしていない
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

1つでも当てはまる場合は、フレイルの前段階(プレフレイル)の可能性があります。

●予防するにはおかずが大切

フレイル予防には、毎日の食事がとても重要です。まずは、1日3食しっかり食べることを心がけましょう。1食

でも抜いてしまうと、必要な栄養が不足しやすくなります。特におかず(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)は、筋肉や骨を保つためにとても大切です。調理が難しい場合は、パウチの煮魚、冷凍食品、ツナ缶なども上手に活用するのもおすすめです。

●1日に必要なおかずの目安量を意識

おかずは、大人1人が1日に必要な目安量を意識することが大切です。1日の目安量は魚と肉が各50~60g、卵1個、豆腐100g、牛乳コップ1杯などです。また1食につき1~2種類とすることで、栄養のバランスがよくなり、筋肉や骨の維持に役立ちます。

●緑の野菜も取り入れましょう

水菜、小松菜、春菊、ほうれん草などの緑の野菜には、筋肉や骨の細胞を守る働きをサポートするビタミンA、C、Eが含まれています。おかずと一緒に積極的に取り入れてみましょう。生野菜をとるのが難しい場合は、冷凍ほうれん草などを活用し、無理なく少しずつ取り入れましょう。

▶ご相談・お問い合わせ先

町健康推進課(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

甲佐町フィットネスセンター

健康は足元から~体組成と筋力の測定会

今年1年、あなたの体はどう変化しましたか？日常生活の動作に欠かせない下肢の筋力は、意識しないと加齢とともに衰えやすいものです。本年度を締めくくるこの時期に、まずは現在の

体の状態を正しく把握しておきましょう。フィットネスセンターでは、体組成と下肢筋力の測定会を実施します。ご自身の「足

元の力」をチェックして、来年度への準備を始めませんか？

●InBody測定

筋肉量や体脂肪率などを測定し、ご自身の身体の状態を数値化

●CS30測定

椅子から立ち上がる動作を30秒間繰り返し、下肢の筋力を測定

●実施期間

3月3日(火)~31日(火)

●測定料

550円(税込み)

事前にご予約いただくと、スムーズに測定できます。



▲筋肉量や体脂肪率などを測定し、身体の状態を数値化

●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

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

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



寺本 ^{はると}陽飛 ちゃん (11か月)

父 優己さん

母 眞子さん (緑町区)

3月6日で1歳です！そんな僕はお米
が大好き♡



池上 ^{らいか}來花 ちゃん (1か月)

父 忍さん

母 梓花さん (西寒野区)

じい、ばあば これからもたくさんか
わいがってね！大好きだよ♡

3月・4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

3月19日 (木) 午前10時

4月16日 (木) 午前10時

+7か月児健診

3月19日 (木) 午前9時30分

4月16日 (木) 午前9時30分

+11か月児健診

3月19日 (木) 午前9時

4月16日 (木) 午前9時

+1歳6か月児健診

3月10日 (火) 午後1時10分

+すくすく2歳児子育て相談

4月17日 (金) 午前9時20分

+3歳児健診

3月10日 (火) 午後1時20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。

● 3月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター (電野保育園内) ☎096-234-0305

2日(月)	身体測定 (身長・体重)
4日(水)	トンネル遊び
6日(金)	親子で読書
9日(月)	シール遊び
11日(水)	手型・足型
13日(金)	体操をしよう
16日(月)	ブロック遊び
18日(水)	おやつ作り (要予約)
23日(月)	お散歩
25日(水)	ボール遊び
27日(金)	ままごと遊び (閉所日)

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
3月1日	谷 田 病 院	096-234-1248
3月8日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
3月15日	荒 瀬 病 院	096-234-1161
3月22日	谷 田 病 院	096-234-1248
3月29日	小 屋 迫 医 院	096-234-0165

● 休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
3月1日	コ ー セ イ 薬 局	096-234-1491
3月8日	甲 佐 薬 局	096-234-3876
3月15日	三 恵 薬 局	096-234-3678
3月22日	コ ー セ イ 薬 局	096-234-1491
3月29日	甲 佐 薬 局	096-234-3876

●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