



# 高齢期になったらフレイル予防！

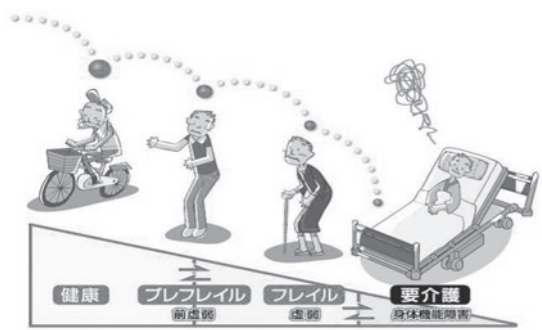
健康づくり課 ☎④2808

## フレイル(虚弱)とは

フレイルとは、加齢とともに体力(筋力)や精神力などの心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことです。高齢者においては、特に発症しやすいことが分かっています。早めの対策で元に戻る可能性があります。

フレイルには、身体的(低栄養・転倒・口腔機能低下)、社会的(閉じこもり・孤食)、精神的(意欲・判断力・認知機能低下・うつ)などの側面があります。

- フレイルチェック
- 握力が弱くなった
- 活動量が減った
- 歩く速さが遅くなった(横断歩道を渡り切れなくなった)
- 疲れやすい
- 体重が減った(半年で2〜3kg)



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

- 3個以上該当⇒要注意！フレイルの可能性がります
- 1〜2個該当⇒フレイル予備群です
- 指輪つかテスト
- ①両手の親指と人差し指で輪を作る
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみる
- ふくらはぎに隙間ができる

人は、サルコペニア(年を取るにつれて、筋肉が衰える現象)の危険度が高いです

## フレイル予防

- フレイルは、栄養・運動・社会参加に取り組むことで改善することが出来ます。
- 栄養⇒低栄養に気を付け、多様な食品をまんべんなく食べましょう。「さあにぎやか(に)いたたく」(魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・イモ・卵・ダイズ・果物)を心掛けます。
- エネルギーを取りましょう。かむ力を維持するために定期的に歯科受診をしましょう。
- 運動⇒適度に歩き、筋力トレーニングをしましょう。
- 社会参加⇒趣味活動、ボランティア、町内会など、外出や交流を楽しみましょう。

## インフルエンザを予防しましょう 感染を広げないために

▷インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう▷手洗い・うがいをしましょう▷バランスよく栄養を取りましょう▷十分な睡眠を取りましょう▷積極的にマスクを着けましょう▷人混みを避け不要な外出を控えましょう

## 2月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科		
3日(日)	光病医院 本郷・☎④1234	中田医院 宮本町・☎④0385	光病医院 本郷・☎④1234	中島歯科医院 6丁目・☎④1135	
10日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎⑤8676	中村歯科クリニック 中大塚・☎②0055	
11日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958		西泉歯科医院 上栗須・☎④0418	
17日(日)	松岡内科医院 1丁目・☎②0014	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④02299	アイリス診療所 森・☎②2542	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	江本歯科医院 宮本町・☎④1955
24日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	やまうち内科 2丁目・☎④5792	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・320・3400	

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

## 教えて！消費者生活

**Q** 雑誌広告を見て開運数珠を5,000円で購入した。その業者から「名前を書いて送れば運勢を見る」と電話があり、送ったら「先祖の供養をした方がよい。しないと災いがある」と言われた。自分の写真を送り、祈祷代として30万円請求されている。解約したいがどうしたら良いか。



## 次々に開運商品売りつける手口に注意！

**A** 「このままでは災いがある」などと不安をあおるようなことを言われたり、商品などを追加で勧められたりしたら注意が必要です。購入する気がなければ、きっぱり断ることで。雑誌などを見て自ら申し込んだ契約は通信販売であり、クーリングオフ制度適用外と考えられますが、その後勧誘された商品などについては、電話勧誘販売に該当する可能性が高くなります。この場合、契約から8日以内であればクーリングオフを主張できます。なお、クーリングオフ期間経過後であっても勧誘方法などに問題があれば、契約を取り消すことができる場合もあります。

## 消費生活の相談は市消費生活センター

☎fax 兼用②01133 (来庁相談要予約)  
相談時間 平日午前9時～午後4時

## 子育てstyle

### 楽しくお風呂に入ろう

**Q** 3歳の子供が毎晩お風呂に入るのを嫌がります。ゆっくり温まりもせずに出てしまいます。楽しく過ごすにはどうしたらいいでしょうか。

**A** まずはお風呂で嫌なことがないか考えてみましょう。お湯が熱い、シャンプーが目に入る、シャワーが怖い、遊びが中断されるなどの理由があると思います。お湯の温度は38～39度くらいが良いといわれています。大人にとってはぬるいと感じるかもしれませんが40度以上は子どもにとって熱いと感じます。シャンプーは大人と同じものではなく子どもにとって刺激が強いこともありますので、子ども用を使うようにしましょう。シャワーは、顔に水が掛かるのを嫌がる子どももいますので、できるだけ顔に水が掛からないようにしましょう。またお風呂限定のおもちゃがあれば「お風呂でも遊べる！楽しい！」と思えます。お風呂は親子のスキンシップが取れ、豊かな心を育てる場です。お風呂の時間はゆっくり取って一緒に楽しんでください。親子で入浴できるのも限られた期間です。貴重な時間を大切にしましょう。

## 子ども救急相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

[受付時間] 月～土曜日 / 午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始 / 午前9時～翌朝午前8時



## 2月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	2日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	19日(火) 午後1時～1時45分	平成30年11月生まれ
4カ月児健康診査	26日(火) 午後1時～2時	平成30年10月生まれ
BCG・ブックスター ※要予約	12日(火) 午後1時～1時20分	平成30年8月生まれ
前期離乳食教室	1日(金) 午前10時～10時10分	平成30年8月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	4日(月) 午前10時～10時10分	平成30年5月生まれ
1歳児健康診査	27日(水) 午後1時～1時30分	平成30年2月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	21日(木) 午後1時～1時30分	平成29年7月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	15日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年10月生まれ
3歳児健康診査	14日(木) 午後1時～1時30分	平成27年10月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分～9時	平成26年2月生まれ ※集団遊びがあります