

フレイルとは
 フレイルとは、加齢に伴って心身機能が低下し、寝たきりなどを招く恐れがある状態です。筋力低下などの身体的要因、認知機能低下やうつなどの精神・心理的要因、閉じこもりなどの社会的要因で発症します。早めの対策で健康に近づける可能性があります。

■フレイルチェック

- 健康に気を付けた食事を心掛けています
- 野菜と肉(魚)を毎日2回は食べている
- 「さきいか」「たくあん」ぐらいの硬さの食品を普通にかみ切ることができる
- お茶や汁物などでむせることがない
- 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上している

- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している
- ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う
- 昨年と比べて外出の回数が減っていない
- 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をする
- 自分が活気にあふれていると思う
- 物忘れが気にならない
- 皆さん、全ての項目にチェックが入りましたか?チェックの数が多い人ほどフレイルの危険性が低くなります。

フレイル予防

フレイルは、栄養・運動・社会参加(フレイル予防の3本柱)に取り組むことで改善することができます。

○栄養Ⅱ肉・魚・卵・大豆を

中心に、1日10品目以上を取ろう。「かめない」「むせる」は低栄養につながるため、歯科受診やお口の筋力トレーニングをしよう

○運動Ⅱ筋力トレーニング+ウォーキングは、転倒や認知症予防に効果的なので、習慣化しよう

○社会参加Ⅱボランティア、趣味活動、老人クラブなどに参加し、仲間づくりをしよう

■お口の筋力トレーニング

普段から口と喉を鍛え、むせ込みを予防するため「パタカラ体操(パパ・タタタ・カカカ・ラララを3回繰り返す)」をしてみましょう。

▽パール唇を強く閉じ、破裂させるように▽タリ舌を上の前歯の裏に付け、それを離すように▽カリ舌を喉の方に引いて出す▽ラリ舌を上顎に付け、勢いよく後ろに離す



フレイル(虚弱)を予防しましょう

介護高齢課 ☎2809

熱中症に気を付けましょう 日差しが強くなり、気温もぐんと上がります

- ▷小まめに水分を取りましょう▷外出時は日傘や帽子を活用しましょう▷室内でも温度管理に気を付けましょう▷通気性の良い衣類を着用しましょう▷長時間の屋外作業や慣れない運動は避けましょう

8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
4日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎⑩1666	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-320-3400
11日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111		さわだ医院 岡之郷・☎④1888	服部歯科医院 鬼石・☎⑤2022
12日(休)	アイリス診療所 森・☎②2542	藤岡こどもクリニック 小林・☎④0024	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎②1356	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
18日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	深井歯科医院 高崎市新町・☎④0408
25日(日)	光病院 本郷・☎④1234		田原内科クリニック 相生町・☎③2552	光病院 本郷・☎④1234
				中央歯科 下栗須・☎④4180

◎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! 消費生活

有料動画の未納料金が発生しております。本日中に連絡なき場合、法的手続きに移行させていただきます。
 ☎XXX-XXXX-XXXX

架空請求メールに注意!

Q 左図のようなメールが届きました。内容について身に覚えがありません。どうしたら良いでしょう。

A 身に覚えのない請求があった場合には絶対に連絡を取らないことです。有料動画の未納料金を支払わなければ裁判を起こすなどと警告するメールを送りつけ、連絡先に電話を掛けさせ、金銭を要求する典型的な詐欺の手口です。最近では実在する有料動画配信事業者(ヤフー、アマゾンなど)をかたるケースも多発しています。

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

褒める・認める・励ます子育て
 ～「自己肯定感を向上させる」子育て～

Q 育児誌に「自己肯定感を向上させる」とありました。自己肯定感ってなあに? 自己肯定感を向上させるのと何が違うの?

A 自己肯定感とは、「自分は生きる価値がある、誰かに必要とされている」と、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことです。子どもを肯定的に受け入れるということは、子どものできないところや欠点などのマイナス面に着目して「この子はダメな子」と否定するのではなく、「この子はこれでいい、この子なりに成長している」と、あるがままを受け入れ、褒めたり、認めたり、共感したりして接することです。また、共感することとは、子どもの気持ちをわが身のこととして感じることで、子どもの心に寄り添い思いやる感情のことです。このように子どもを褒めたり、認めたり、共感したりすることは、子どもの自己肯定感を高めることにつながり、子どもの自主性と自信を育むこととなります。自主性や自信を持つことで望ましい行動が増え、親子関係がさらに良好になっていきます。

こども医療電話相談 ☎#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8時～翌朝午前8時(24時間)



8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	3日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節健診	9日(金) 午後1時15分～2時	令和元年5月生まれ
4カ月児健康診査・ブックスタート	27日(火) 午後1時15分～2時	平成31年4月生まれ
前期離乳食教室	1日(木) 午前10時～10時10分	平成31年2月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	2日(金) 午前10時～10時10分	平成30年11月生まれ
1歳児健康診査	21日(水) 午後1時15分～1時45分	平成30年8月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	29日(木) 午後1時15分～1時45分	平成30年1月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	23日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年4月生まれ
3歳児健康診査	8日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年4月生まれ
5歳児健康診査	6日(火)・7日(水) 午前8時50分～9時	平成26年8月生まれ ※集団遊びがあります