

フレイル予防でいつまでも元気に！



フレイルとは

年をとることによって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。健康な状態と介護が必要な状態の中間で、早めに気づいて対処すれば再び健康状態に戻れる段階です。高齢になっても健康な生活を送るためには、このフレイル予防がとても大切です。

フレイルを予防するために大切な「4本柱」

1 運動



「もう年やき、運動したち、どうにもならんろう？」と聞いていませんか？いいえ、違います。何歳になっても筋力は鍛えることができます。むしろ筋肉量が減る高齢者ほど足腰の力をつけるなどの筋力トレーニングが重要です。加えて、ウォーキングや散歩など組み合わせると、より効果的です。ただし、持病があったり、医師等から運動制限の指示がある方は相談の上、運動するようにしましょう。

2 食事



食事の支度がおっくうになって簡単なもので済ませていませんか。また、つい好きなものばかり食べがちになっていませんか。高齢者は筋肉を保つために必要なタンパク質や、身体活動に必要な「エネルギー」をしっかりとることがポイントです。できれば、1日1食は肉類をとり、魚・卵・大豆製品などを積極的に食事に取り入れましょう。

3 口腔ケア



口には、噛む・飲み込むという食に関する働きや、話す・表情をつくるなどコミュニケーションをとるための大切な働きがあります。口の衰えを放っておくと誤嚥性肺炎（唾液や食べ物が誤って気管に入って起こる肺炎）などの原因にもなります。丁寧なブラッシング、入れ歯を清潔に保つ、噛みごたえのある食品（ナッツ類、ゴボウ、たくあんなど）をとるなど、日頃から口のケアを意識してみてください。

4 社会参加



社会とのかかわりが薄くなると、認知機能の低下やうつを招きます。食事や買い物に出かけたり、地域の行事などに参加して、社会とのつながりを保ち続けることは、心の健康を保つために重要です。町内には通いの場と呼ばれる宅老所や運動自主グループが、現在33カ所あります。お近くの通いの場へ顔を出してみませんか。

人生100年時代。元気なうちからフレイル予防をはじめましょう。

【お問い合わせ先】 高齢者支援課 四万十町地域包括支援センター ☎ 22-3385

薬を使う目的とは？

人の体は「自然治癒力」を備えていますが、これが十分に働かないことがあります。このような時に病気や怪我の回復を補助したり、原因を取り除いたりするため（風邪薬、抗菌剤など）に薬を使います。

また、病気を予防するため（血圧を下げる薬など）や病気の診断のため（造影剤など）に薬を使うこともあります。病院では医師の診断のもと、はっきりとした目的のため薬が処方されますので、指示がない限りは自己判断で中止しないようにしましょう。



2月の無料健康相談日

5・19・26日 予約不要

お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
渡辺 明宏 ☎ 22-1000

Child

子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
3 歳 6 か月児健診	2/22 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	3/1 (水)	13:30 ～ 16:00	窪川地域子育て支援センター	
4か月児・7 か月児 健診	3/15 (水)	対象者に個別通知		
母乳相談	3/7 (火)	9:30 ～ 11:30	大正地域子育て支援センター	大正 町民生活課 ☎27-0112

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供



60歳を過ぎたら要注意！

心臓には四つ部屋があり、それぞれ左右に心室・心房があります。心房細動は、心房内で不規則な電気信号が発生し、心房全体が小刻みに震える不整脈です。特に60歳を境にその頻度は高くなり、80歳以上では約10人に1人は心房細動があると言われています。

心房細動は、まず初めに短い心房細動から起きることが多いようです。「発作性心房細動」といいますが、数時間で正常に戻る。また発作的に心房細動が起きて、また数時間後に戻る。繰り返しているうちに、持続時間や頻度が上がり、「慢性心房細動」という状態になります。人間ドックや健康診断で分かるのは、慢性心房細動だけです。発作性が始まってから、慢性に移行するまでに、だいたい10年前後かかります。

発作性心房細動は発作が起こっている時しか心電図に異常が出ないため、症状がない場合は診断がとて大変です。そこで、自分で脈拍をチェックして、無症状の心房細動を見つけて、脳梗塞予防の治療を始めることが重要になります。

心房細動を起こしている心臓は、心房は震えてしっかりと収縮していないため、心室に十分な血液を満たすことができず、全身に送り出す血液量も約20%減少します。これにより、めまいや息切れ、動悸、胸苦しさ、失神などの症状を生じることがあり、これが続くことにより心不全になることがあります。

心臓細動のおはなし1



クールチョイス

-COOL CHOICE-

脱炭素社会の実現の為、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。宅配サービスは日時指定・置き配・コンビニ受取りなど活用し、できるだけ1回で受け取りCO₂削減につなげましょう！

