

私たち 保健連絡員は

保健センターと地域を結んで、皆様の健康づくりをすすめています！

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染対策のため
北里地区の健康まつりは開催できませんでした。

しかし、今年度はコロナ禍において

『お家や地域で身近にできることを考える』をテーマに
5つの分野

①心の健康

フレイル予防〔②口腔について ③栄養について
④運動について ⑤認知・社会について〕

を取り上げて学習しました。



心の健康について

ゲートキーパーって知っていますか？

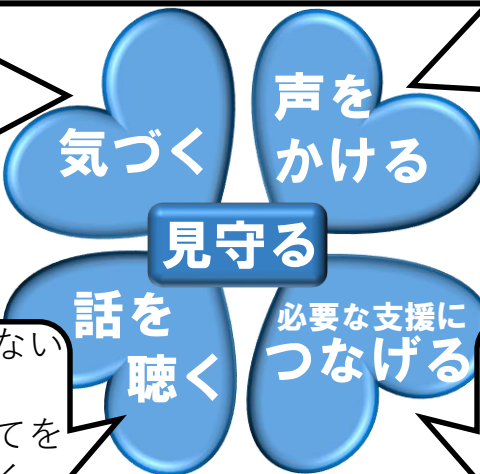
ゲートキーパーとは
命の門番

- 自殺で命を落とさないように命を守る人
- 誰もが誰ものゲートキーパー

(苦しそうな人に気づく)

- ・今までと雰囲気が違う。
- ・身だしなみ
- ・失敗や言い訳が多い。

- ・アドバイスをしないでただ聴こう。
- ・耳、目、心すべてを使って感じる、聴く。



- ・「ちゃんとごはん食べてる？」と声をかける。
- ・見ているよ、ひとりじゃないよというメッセージを送る。

- ・お医者さん、保健センターなど専門機関につなげる。

フレイル予防について

「健康寿命」を伸ばすためには、日常生活における様々な**老化のサイン**を早期に発見し、毎日の生活習慣を見直し、加齢とともに出現する生活機能の低下を予防することが必要です。

フレイルって何だろう？

「健康」と「要介護」の間の状態で、年をとって心身の活力が低下した状態を「**フレイル**」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。



どうしたら**予防**できるのか、裏をご覧ください。

3食しっかり 食べましょう!

筋肉や血液の元となるたんぱく質が不足したりエネルギーの摂取が足りないとフレイルを引き起こしやすくなるので、たんぱく質を積極的に摂りましょう。
★ホームページから簡単に料理できるレシピがご覧になれます。



しっかり噛んで、 美味しく食べることに

友人や家族と会話を楽しんだり、お口を動かして飲み込むにも筋肉が影響しています。筋肉が減らないようにするために、よく噛んでしっかり食べることが大切です。

お口のケアと栄養を
しっかりとりましょう。

バランスよく取り組むことが
フレイル予防に
つながります。

のど・口を鍛えて 飲み込む機能を守り ましょう!

～効果的な方法～

- ・発音の練習
(例) カエルの歌を「パタカラ」で歌う。
- ・口まわり筋力up!
には「あいうべ」体操

★詳しくはホームページに掲載しています。



運動をすること

ちょっとした工夫で日常生活内に運動を取り入れることができます。

自分のライフスタイルに合った運動習慣を身につけましょう。

認知機能を維持すること

脳と身体を同時に鍛えることで、認知症を予防することができます。

自分に合った楽しいことを見つけましょう。

生活の中でできるちょっとした運動

1. 朝起きて深呼吸
2. 洗濯物を干しながら...
3. 掃除機をかけながら...
4. 窓をふきながら...
5. テレビを見ながら...
6. 買い物は歩くことを意識して...
7. お風呂の中でふくらはぎをマッサージ

★詳しくはホームページに掲載しています。



脳の老化を防ぐポイント

- ①生活習慣病を放置しない
- ②適度な運動
- ③人との交流、趣味を楽しむ
- ④お口の健康
- ⑤聞こえを大事に
- ⑥脳の活性化



小牧市 保健連絡員



それぞれの詳しい内容、活動の様子はホームページをご覧ください♪

今後とも私たち保健連絡員を
どうぞよろしくお願いいたします!

～北里地区保健連絡員一同～

<問合せ先 小牧市保健センター ☎0568-75-6471>



QRコード