

「健康講話・ストレッチ体操を行いました！」

こんにちは。高齢者生活支援分野担当の山口愛です。寒さが厳しい毎日になりました。皆さん体調はいかがでしたか？

さて、ここからは、昨年9月21日に行われた荒町サロンでの体操教室と、9月29日に行われたお元気クラブ(大八地区)について報告させていただきます。



介護予防一体化荒町サロン体操教室の様子

た。保健師の方からは、「歯と栄養」について、私は「フレイル」についてお話をしました。その後は、参加されている皆さんと一緒に体操を行いました。今回は、セラバンドを使った体操(写真参照)と、全身をほぐすストレッチを中心に行いました。セラバンドとは、ゴムの伸縮性を利用し、長さを調整することで簡単に体操ができるリハビリの道具です。参加されている皆さんからは「身体がスッキリした」「楽しかった」などの声がありました。現在はサロンの方でセラバンドを購入され、普段行っている体操に取



お元気クラブ(大八地区)での体操の様子

り入れているそうです。12月7日には再び訪問させていただきます。セラバンド体操のやり方をあらためてお伝えし、一緒に体操を行いました。次に、ゆ〜ゆ〜こまちで行われたお元気クラブについてです。講話のテーマは、「筋肉と健康・寿命の関係」です。講話の内容を少しご紹介します。

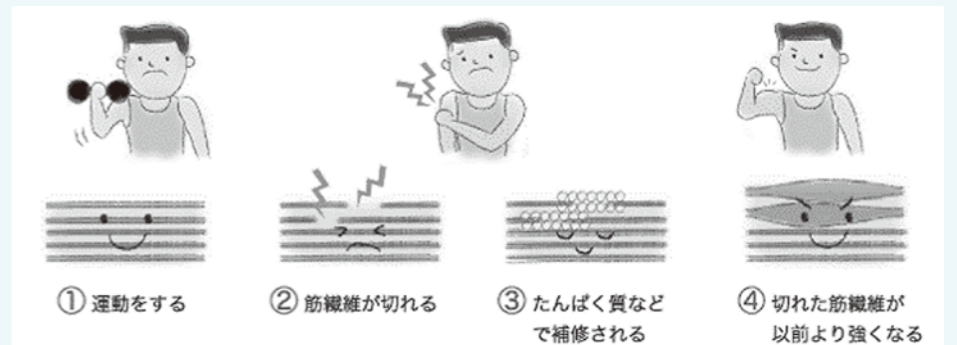
肉が増える・減るといことは「一本一本の筋線維が太くなったり、細くなったりする」ということです。筋線維は非常に細くできていて、軽く動かしただけでもすぐに傷つき切れてしまいます。切れた筋線維はタンパク質などによってすぐに補修されます。このような働きを繰り返すとだんだん強い筋線維が作られ、切れにくくなっていきます。いわゆる「筋肉がつく、筋肉が太くなる」といった状態になります。(下記イラスト参照)そして、20歳を過ぎるころから少しずつ筋肉量が減っていき、70歳代では20歳代の4割程度に減少すると言われています。筋肉が落ちないように、日頃から運動の機会を作り、健康な毎日を送りましょう。



今回の担当は…



山口 愛 隊員
担当/高齢者生活支援分野
主な活動場所/小野町役場



筋肉が増えるしくみ

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？

「慢性腎臓病(CKD)」とは、主に糖尿病や高血圧などの生活習慣病の悪化により発症し、放置したままにしておくと人工透析や腎移植に至る病気です。成人の8人に1人がかかっていると言われています。

◆定期的に健診を受けましょう

CKDの初期には自覚症状がほとんどありません。このため、定期的に健診を受けて、尿検査や血液検査をすることが早期発見につながります。また健診で異常が見つかったら必ず受診しましょう。

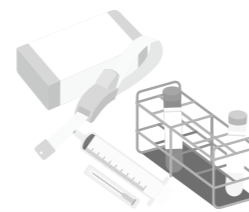
〈尿検査〉

腎臓に障がいがあると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

このため、尿中のたんぱく量を測定することで、腎臓の状態が分かります。

〈血液検査〉

血液中にある老廃物の一種の血清クレアチニンは通常であれば尿へ排出されますが、腎臓の働きが悪くなると、尿中に排出されずに血液中に溜まっています。このため血清クレアチニン値が高いということは腎機能が低下していると判断できます。



◆CKDが進行すると現れる症状

CKDが進行すると夜間の頻尿、むくみ、貧血、身体のだるさ、息切れなどの症状が現れます。気になる症状があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

◆CKDの予防

CKDを防ぐためには、塩分を控えめにしたバランスのとれた適量の食事と適度な運動などにより、生活習慣病を予防・改善する、また禁煙、適度な飲酒、休息をしっかりとるなどの適切な生活習慣を身につけることが重要です。生活習慣病で治療中の方は、治療を継続するとともに、かかりつけ医などに相談しながら生活習慣の改善に努めましょう。



健康福祉課 ☎72-6934

社会福祉法人 かがやき福祉会
地域密着型 特別養護老人ホーム つつじの里

◆介護職員募集のお知らせ◆

(正社員・フルタイム・パート)

詳しい内容はホームページをご覧ください。ご連絡お待ちしております。



〒963-3402
田村郡小野町大字谷津作字高山3-2
TEL: 0247-61-5881 FAX: 0247-61-5882

～資格等～

不問(初任者研修修了者・介護福祉士 尚可)

社会福祉法人 田村福祉会
交流会・職場説明会のお知らせ
(2月25日・3月24日)

採用に関する詳しい内容は、ホームページをご覧ください。▶▶▶ご連絡お待ちしております。



社会福祉法人田村福祉会
〒963-7752 田村郡三春町字六升藪68 ☎0247-61-2761

広告欄

軽自動車の譲渡・廃車手続きなどは 3月31日までに！

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で軽自動車やバイク、耕運機、トラクターなどを所有している方に課税されます。

自動車税種別割(県税)とは異なり、月割課税制度がないため、4月1日以降に廃車した場合は、1年間分の税額を納めていただくようになります。

《軽自動車税(種別割)チェック項目》

☑その1

廃車や名義変更などの手続きは3月31日までに行之ましょう。

軽自動車を譲渡または廃車した場合には、必ず3月31日までに手続きをしましょう。すでに車両を処分して手元がない場合や長年使用せず放置したままの場合、廃車の届け出をしないと、課税されたり、譲渡しても旧所有者に課税された

りしてしまいます。また亡くなられた方が所有していた車両についても、名義変更や廃車の手続きをお願いします。

☑その2

県外で廃車・住所変更・名義変更などをされた方は「税止め」の手続きを行います。

「税止め」とは、小野町で課税されている「いわき」ナンバーの軽自動車やバイクなどを県外で廃車したり、県外ナンバーに変更したりした場合に課税を止める手続きをいいます。この手続きは、基本的に自己申告となっておりますが、軽自動車検査協会が有料で代行手続きを行っています。代行手続きの詳細については、軽自動車検査協会へお問い合わせください。自己申告により税止めの手続きをする場合は、受付印のある次の

書類のいずれかを税務課に持参するか郵送してください。

【軽四輪・二輪の小型自動車の場合】

- ・軽自動車税変更申告の控え
- ・自動車検査証返納届の写し
- ・変更前後の自動車検査証の写し

【軽二輪の場合】

- ・軽自動車届済証返納証明書
- ・軽自動車届済証返納証明書の写し
- ・変更前後の自動車検査証の写し

☑その3

いわきナンバーの小型特殊自動車は運輸支局で手続きを行い、手続きの後は役場にも届出をしましょう。いわきナンバーの小型特殊自動車(農耕作業車など)を廃車する場合は、福島運輸支局で手続きを行うようになります。そのときには、廃車したことが分かる書類を発行してもらい、その書類を役場税務課に持参してください。この届出をしないと、役場では車両の登録状況を把握できないため、軽自動車税(種別割)

が課税されたままとなります。す。

【小野町ナンバーの車両】

◆原動機付自転車、小型特殊自動車など

税務課

☎7216932

【いわきナンバーの車両】

◆軽自動車、特殊けん引車など

軽自動車検査協会福島事業所いわき支所

☎0501381611838

◆125ccを超え250cc以下のバイク

福島県自動車協会いわき支所

☎024617210656

◆250ccを超えるバイク、小型特殊自動車

福島運輸支局いわき自動車検査登録事務所

☎0501554012016

※車両を処分した際にはなりません。必ずナンバープレート

を返却するとともに、廃車の手続きを行ってください。また個人で売買や譲渡をして名義変更などを相手方に依頼した場合は、必要な手続きが済んでいることを必ず確認

お忘れではないですか？ 自動車は3月31日までに運輸支局へ登録を！



自動車税種別割は、毎年4月1日現在で運輸支局に登録された名義上の所有者(割賦販売による購入の場合)は使用者)が5月末日までに納めることになってい

ます。自動車を譲渡したり、廃車したりした場合に、必ず運輸支局で登録手続きをしましょう。

《自動車税種別割トラブル防止3カ条》

◆その1

抹消などの手続きは、3月31日までに運輸支局で行いましょう。

自動車を譲渡したり、下取りに出したり、廃車したりしたときは、3月31日までに運輸支局で登録手続きが終了しないと、実際に使用をやめても、自動車税種別割が課税されます。

◆その2

転居したら、運輸支局で車検証の住所変更をしましょう。

住民票を移しただけでは車検証の住所は一緒に変わりません。運輸支局に登録しましょう。

やむを得ず手続きができないときは、県中地方振興局県税部までご連絡をお願いします。

◆その3

納税証明書は車検と一緒に大切に保管しましょう。

自動車の継続検査(車検)を受けるときには、運輸支局で納税確認をしますので、自動車税種別割を納めたときに交付される領収証書と納税証明書は保管しましょう。またリサイクル券も次回車検時、廃車時に必要となりますので、廃車時まで車検証と共に大切に保管するようにしてください。

※クレジットカード、キャッシュレス決済アプリで自動車税種別割を納めた場合には納税証明書は発行

郡山税務署からのお知らせ

消費税の「インボイス制度説明会」および「登録申請相談会」の開催について

開催日時	3月8日(金)	10:00から12:00まで	・インボイス発行事業者の登録をすべきか ・消費税の仕組みから 知りたい方向け
開催場所	郡山税務署 別棟会議室(郡山市堂前町20-11)		
定員	30人		
予約方法	郡山税務署法人課税第一部門(☎024-932-2045(直通))へ 開催日前々日17時までにお電話ください。		
備考	新型コロナウイルス感染症の拡大などによっては中止することがあります。		

お知らせ

小野町で新たに農業をはじめてみませんか？

「田村地域就農支援プロジェクト」がワンストップで支援します

町では、田村地域3市町(田村市、三春町、小野町)、JA福島さくら、(株)JAアグリサポートたむら、田村農業普及所などで組織する「田村地域就農支援プロジェクト」の一員として、新たに農業をはじめたい方に向けた就農支援サポートを行っています。

近年はピーマンやミニトマトなどの夏秋野菜を中心に当地域で就農を目指される方(地域在住の農業未経験者、移住者(Uターン者)、定年退職後に就農を目指す方など)も増えています。

「田村地域で就農するおススメポイント」

①就農準備から就農後の経営安定まで、「田村地域就農支援プロジェクト」がワンストップで安心サポート！

②短期間のお試し就農体験や栽培技術習得を目指した長期研修など、受入実績多数！

③新規就農者がレンタル可能な農業機械(トラクターや汎用管理機など)が充実！

就農支援の詳細は、次のQRコードからご覧ください。



「田村地域就農支援プロジェクト」ウェブサイトQRコード

まずは、お気軽にお問い合わせください。

☎ 産業振興課
72-16938



転居・転出に伴う水道閉栓の確認を！

毎年、水道閉栓の連絡をせずに転居・転出する事例が生じています。

特にこれからの引っ越しシーズンにかけて、閉栓の連絡漏れが多くなる傾向にあるため、引っ越しの際は必ず水道閉栓の連絡をしましょう。

※水道閉栓の連絡がない場合、水道料金が継続して請求される場合があります。

☎ 地域整備課
72-16936

田村消防署小野分署からのお知らせ

■火災予防運動の実施

3月1日から7日まで春の火災予防運動を実施します。

3月1日から5月31日まで山火事防止運動を実施します。

「4つの習慣」

○寝たばこは絶対にしない、させない。

■老朽化消火器回収

老朽化により腐食・変形している消火器は、破裂するおそれがあり大変危険です。回収希望の方はこの機会にご利用ください。

○日時 3月2日(土)

午前9時から
正午まで

○場所 田村消防署小野分署
※なお、回収する老朽消火器1本につき1,000円のリサイクル料がかかります。

☎ 田村消防署小野分署
72-12630



町税など納期のご案内

納期限
2月29日(木)

固定資産税 4期
国民健康保険税 8期
後期高齢者医療保険料 7期

※口座振替の方は、納期限の前日までに口座残高の確認をお願いします。



(<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>)
詳しくは町公式ウェブサイトをご覧ください。

◆町では口座振替での納付を推進しています

口座振替は、指定の口座から納期限日に自動的に振り替えて納付できる便利な制度ですので、ぜひご利用ください。なお利用するためには申し込みが必要です。申し込み方法の詳細については、税務課へお問い合わせください。

◆固定資産税・国民健康保健税はコンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます

納付書1枚の金額が30万円を超えたり、納期限後30日を経過した納付書はコンビニエンスストアで使用できません。

また保険料以外の税金は、地方税共同機構が運用する「地方税お支払いサイト」からクレジットカード納付や「eL-QR」(QRコード)によるスマートフォン決済アプリでの納付もできます。

お支払い方法の詳細については「地方税お支払いサイト」をご覧ください。(地方税お支払いサイトで検索していただくか、左記のQRコードを読み込んでください。)

☎ 税務課 72-6932

国民年金コーナー

「令和5年分公的年金などの源泉徴収票」が発送されました

令和5年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取った皆さまに、令和5年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和5年分公的年金等の源泉徴収票」が日本年金機構から順次発送されました。(令和6年1月9日から16日にかけて発送)

源泉徴収票に記載されている事項は、令和5年中に支払われた年金の合計額、年金から特別徴収された社会保険料の金額(国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料)、源泉徴収税額および所得控除内容となっています。

源泉徴収票は確定申告の際に必要となりますので大切に保管してください。



◆源泉徴収票を紛失したときは

源泉徴収票を紛失した場合には、日本年金機構で再交付の受け付けをしていますのでねんきんダイヤルへお問い合わせください。なお電話による再交付の場合には、発送まで2週間程度かかります。お急ぎの方はお近くの年金事務所までお問い合わせください。

再交付の申請には基礎年金番号などが必要となりますので、年金証書などをご準備ください。

《源泉徴収票の再交付に関する問い合わせ》

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

☎03-6700-1165

(050で始まる電話でかける場合)

☎ 郡山年金事務所 024-932-3434

☎ 町民生活課 72-6933

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
2月 18日⑩	かみや内科クリニック	小 野 町	72-3212
23日⑨	船引クリニック	田村市船引町	82-0137
25日⑩	矢吹医院	三 春 町	62-3015
3月 3日⑩	まつえ整形外科	田村市船引町	81-1222
10日⑩	さいとう医院	小 野 町	72-2500

- ◆夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。
- ◆詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。
ふくしま医療情報ネット
<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



こども救急電話相談

- ◆受付時間
午後7時から翌朝8時まで(年中無休)
- ◆電話番号
〈短縮ダイヤル〉☎#8000
〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

一発熱などの症状がある方へ

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がいない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「福島県新型コロナウイルス感染症相談センター」にご相談ください。

- ◆福島県新型コロナウイルス感染症相談センター
(平日・休日問わず24時間対応)
☎0120-567-747

救急電話相談

- ◆受付時間
24時間(年中無休)
- ◆電話番号
〈短縮ダイヤル〉☎#7119
〈一般ダイヤル〉☎024-524-3020



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

- ◆診療場所
田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)
☎0247-81-2233

- ◆受付時間
午後7時から午後8時30分まで

月日	当番医
2月 16日⑤	のぞわ内科クリニック
19日⑥	なごみファミリークリニック
20日⑦	石川医院
21日⑧	青山医院
22日⑨	かとうの内科クリニック
26日④	のぞわ内科クリニック
27日⑤	白岩医院
28日⑥	遠藤医院
29日⑦	雷クリニック
3月 1日⑧	石塚医院
4日⑨	船引クリニック
5日⑩	橋本医院
6日⑪	青山医院
7日⑫	さとう耳鼻咽喉科クリニック
8日⑬	のぞわ内科クリニック
11日⑯	のぞわ内科クリニック
12日⑰	矢吹医院
13日⑱	清水医院
14日⑳	のぞわ内科クリニック
15日㉑	三春病院

- 田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆さんのご意見・ご質問を募集しています。
- ☎田村医師会事務局
〒963-3401
小野町大字小野新町字品ノ木123
☎72-2161 / FAX 72-6178

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

～当院の言語聴覚士について紹介します～

昨年11月から当院で勤務しております、言語聴覚士の大楽円佳と申します。

皆さんは言語聴覚士という仕事をご存じでしょうか。言語聴覚士は、リハビリの職種の一つで、主にことばや飲み込みに関わるリハビリを担当しています。

ことばによるコミュニケーションには、言語、発声・発音、認知などの各機能が関係していますが、病気や交通事故、発達上の問題などで、このような機能が損なわれることがあります。言語聴覚士は、このような問題の本質や発現メカニズムを明らかにし、対処法を見出すために検査・評価を実施し、必要に応じて訓練、指導、助言、その他の援助を行います。

また当院では、摂食・嚥下(飲み込み)に問題があり、食事の際にむせる、飲み込みづらい、食べられない、食べると熱や痰が出るなどの困

りごとを持つ方が多くいらっしゃいます。そのような方に対しても、医師の指示のもと、他職種と連携しながらリハビリを提供しております。

地域の方々が、住み慣れた場所で必要なリハビリを受けることができるように取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



言語聴覚士 大楽円佳

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

小野町地域包括支援センターからのお知らせ

～認知症サポーター養成講座を開催～



▲認知症サポーター養成講座の様子



▲なかよしサロン(塩庭二区)の皆さん

「認知症サポーター」は、何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、身近に認知症の方がいたときにそっと見守り、そっと手助けする方です。

昨年12月15日に「なかよしサロン」(塩庭二区)において、認知症サポーター養成講座を開催しました。14人の参加があり、サポーターの仲間入りをしました。

参加された皆さんから「認知症を自分事として、身近な人に接してあげたい」、「ステップアップ講

座があると聞いた。次回はみんなと挑戦したい」、「認知症予防体操を毎回サロンで継続したい」などの感想があり、ポジティブな意見が多く聞かれました。

認知症になっても互いに支え合うことができる地域は、誰もが安心して暮らせます。

認知症サポーターが、地域にたくさんいることを目指し、年間を通して養成講座を開催しています。受講ご希望の方は、ご連絡ください。

☎地域包括支援センター ☎72-2128

お誕生おめでとう (敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
12月	渡辺 朱俐	(克哉・奈美)	飯豊中

おくやみ申し上げます (敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
12月	橋本トシ子	93	仲 町
	土屋トミ子	90	仲 町
	遠藤 辰雄	92	荒 町
	中原 エイ	98	中通
	亀田ヒロ子	73	平 館
	上遠野セキ	90	谷津作
	先崎美保子	78	谷津作
	荒井 テル	77	雁股田
	横田 久子	85	飯豊中
	郡司 イシ	79	吉野辺
	郡司 正雄	87	浮 金
	吉田ケサノ	91	夏 井
大竹 為吉	87	上羽出庭	

町の人口・世帯数()内は前月比
令和5年12月1日現在

人口	男	4,358人(△14人)
	女	4,383人(△10人)
	計	8,741人(△24人)
世帯数	3,361世帯(△12世帯)	

町の人口・世帯数()内は前月比
令和6年1月1日現在

人口	男	4,367人 (9人)
	女	4,373人(△10人)
	計	8,740人(△1人)
世帯数	3,378世帯(17世帯)	

🍴 食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査および非破壊式測定器による検査結果(12月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

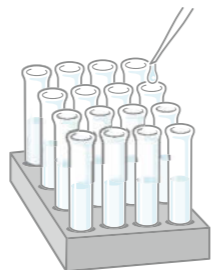
📞健康福祉課 ☎72-6934

💧 上水道水質検査結果

1月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	15.0mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	1.0mg/l
PH値	5.8~8.6	7.0
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

📞地域整備課 ☎72-6936



各種健診・教室などの日程

内容		日時	場所	申し込み・問い合わせ先		
乳幼児健診	4カ月児健診	令和5年9月22日から11月20日生まれのお子さんが対象です。	2月21日(水)	13:00~		
	10カ月児健診	令和5年3・4月生まれのお子さんが対象です。				
	1歳6カ月児健診	令和4年6・7・8月生まれのお子さんが対象です。	3月1日(金)			
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	2月19日(月)	子育て支援課 キッズルーム	子育て支援課 ☎72-2212	
	親子ふれあい教室	就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。	2月22日(水) 3月14日(水)			
	育児教室	生後1カ月から2カ月までのお子さんとその親を対象とした教室です。対象者には母子保健推進員から案内します。	2月27日(火)			※要申し込み
	幼児のわくわくタイム	親子の運動遊びや交流のための教室です。	3月5日(火) 3月6日(水)			
健康づくり	フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。	3月8日(金)	19:00~20:30 ※要申し込み	B&G海洋センター	
	夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	3月14日(水)			
	ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	3月1日(金) 8日(金) 15日(金)	10:00~11:30 ※要申し込み	多目的研修 集会施設	
	すずらんサークル	精神障がい者の方たちの交流の場です。	3月7日(木)	10:00~15:00 ※初めて利用する方はご連絡ください。		

小野町 LINE 公式アカウント 友だち募集中!

町の情報や観光・イベント情報、災害時の緊急情報など役立つ情報を発信しています。

友だち募集中!

スマホのカメラで写してみてください



@onotown



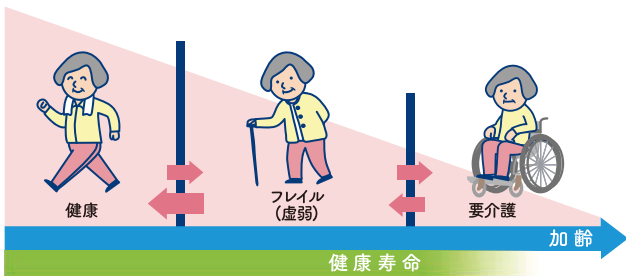
フレイルかも？

もっと詳しい情報はこちら！



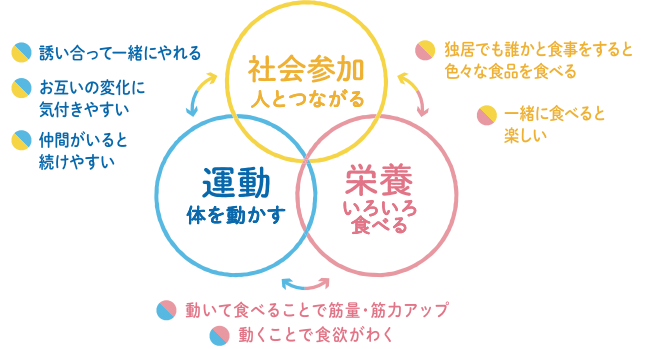
1 フレイルとは

加齢ともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防をはじめましょう。



2 予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



社会参加 つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを継続することがフレイル予防には大切です。趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

外出しよう

友人・知人と交流する

やりがいのある活動に参加しよう

運動 動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままでできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

体幹に効く筋トレ

片ひざ立ち

- ①両ひざ立ちの姿勢から片ひざ立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に取り組む。
- ②不安定な場合は、片側に椅子などを用意してつかまる。



栄養 食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせよう

- 3食しっかりととりましょう。
- 多くの種類の食品を組み合わせよう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。



毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

口腔 オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらくなることで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいので、普段から気にかけることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。



☎福島県保健福祉部 健康づくり推進課
☎024-521-7165

☎健康福祉課
☎72-6934



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

