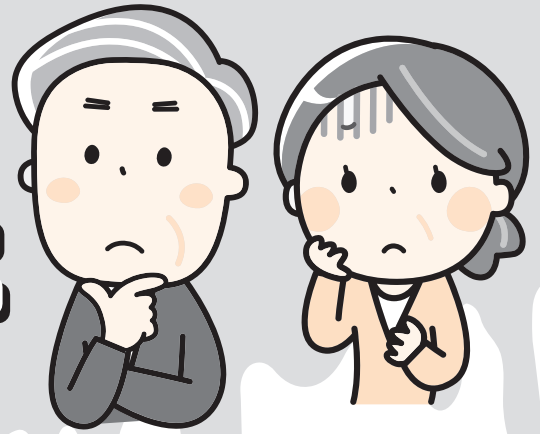


高齢者の天敵

フレイルにご用心!

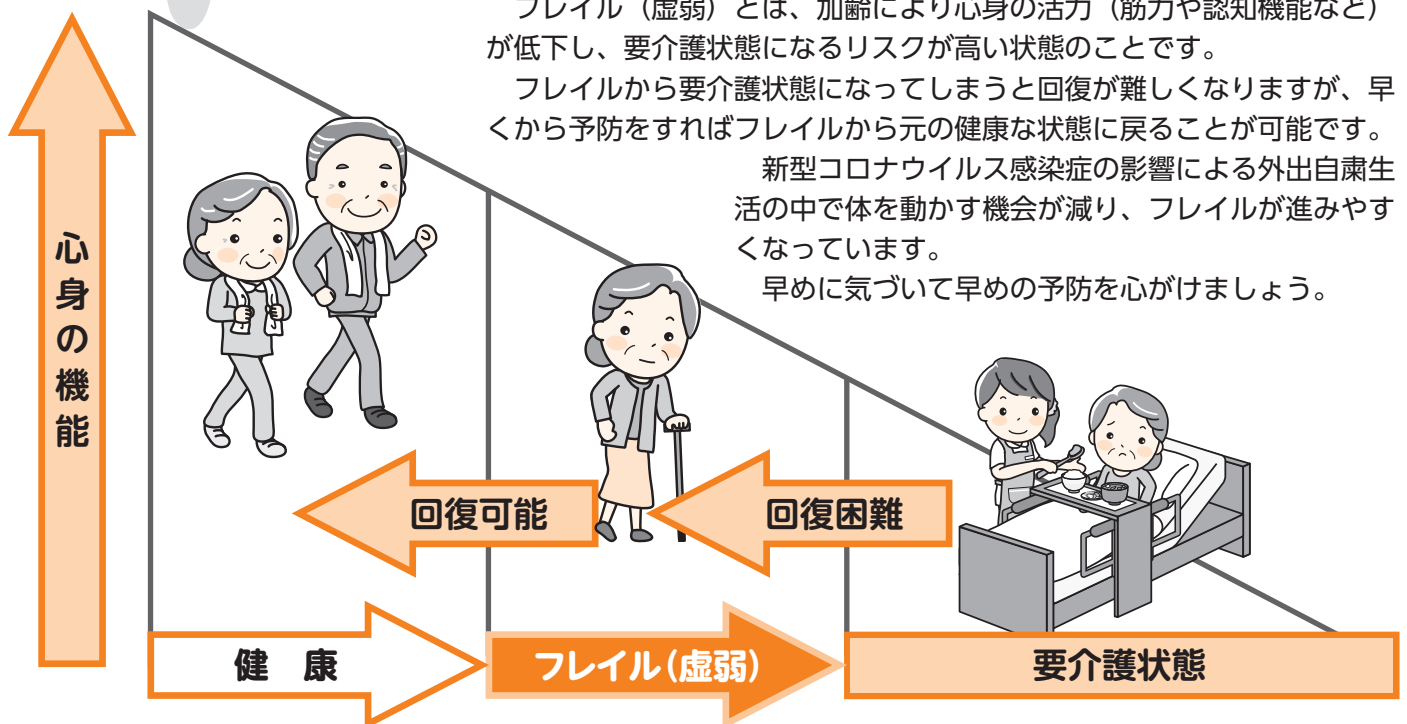


問い合わせ

健康長寿グループ (☎571075)

国民健康保険グループ (☎851771)

1 フレイルは要介護状態の一步手前



2 あなたは大丈夫? フレイルチェック ✓

当てはまる項目にチェックしてみましょう。
いくつ当てはまるでしょうか。

- 体重が減った
- 握力が弱くなった
- 疲れやすい
- 身体を動かす機会が減った
- 歩く速度が遅くなった

チェックが

1～2個(✓✓)で
フレイル予備軍

3個(✓✓✓)以上は
フレイル状態です。

3 フレイルを予防・改善する3つのポイント

ポイント1 座りっぱなしは禁物

スクワットやラジオ体操などの運動や家事、畑仕事などを小まめに行い、筋力を保ちましょう。高齢者は、運動や家事などを1日合計40分程度行うことが理想です。

また、天気の良い日は、ウォーキングに出掛けることも効果的です。しっかり感染予防をして、人が少ない時間帯に散歩や買い物をするとういでしょう。



ポイント2 栄養はたっぷり

食事を抜くと、栄養が不足します。できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせる3食食べましょう。特に筋肉を作るタンパク質をしっかりとりましょう。

食事制限のある方は医師にご相談ください。

タンパク質の例

魚、肉、牛乳、乳製品、卵、大豆製品など



ポイント3 お口は強く、清潔に

口の周りの筋肉を保つため、食事はしっかりかんで食べましょう。意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも効果的です。親しい人との電話でのおしゃべりや鼻歌、早口言葉なども有効です。意識して会話を増やしましょう。

また、毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯もブラシで清掃し、口腔内を清潔に保ちましょう。



国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方へ



市の特定健診(健康診査)・歯科健診を受診しましょう



元気でいきいきと生活するには、自分の体の状態を知ることが大切です。通院中の方も受診できますので、ぜひご活用ください。

受診券と実施する医療機関の一覧表は、対象となる方に4月下旬に送付しています。紛失した場合は再発行しますので、問い合わせください。

※実施医療機関は市公式ウェブサイトにも掲載しています。



▲特定健診



▲歯科健診

特定健診(健康診査)

無料

特定健診(健康診査)と合わせてがん検診を受診できます。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

- 対象** ①国民健康保険に加入している方
②後期高齢者医療制度に加入している方
- 検査項目** 身長、体重、腹囲、血圧、尿(たん白・糖)、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能)
- 持ち物** ①特定健診受診券(クリーム色)
②健康診査受診券(水色)
- 申し込み** 受診を希望する医療機関

歯科健診

口腔の健康を保つことは、全身の疾患を防ぐ効果が期待できます。

- 対象** 後期高齢者医療制度に加入している方
- 検査項目** 現在歯、義歯、かみ合わせの状態、口腔衛生状況、歯周組織の状況
- 自己負担額** 400円
- 持ち物** 歯科健診票(桃色)
- 申し込み** 受診を希望する医療機関