

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんへの「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指してまいりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

## フレイル特集

### フレイルかどうか 今すぐチェック！

- ここ半年で体重が2kg以上やせた
- ペットボトルの蓋が開けにくい
- 最近わけもなく疲れた感じがする
- 青信号の間に横断歩道を渡るのに苦労する
- 定期的な運動やスポーツをしていない
- 1～2つ……フレイル予備軍
- 3つ以上……フレイル

フレイルとその予防について  
もっと知りたい方は……

宮城県 フレイル



### フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、対策(予防)を行わないと要介護状態になる危険性が高いといわれています。加齢とともに食事が減ってくると、体重や筋力が次第に低下していき、握力も減少していきま

す。また、身体の衰えが進行すると、外出して人に会うのはおろか、部屋から出ることすら面倒になるかもしれません。このように心と身体の衰弱がさらなる衰弱を呼ぶという悪循環が進むと、やがてフレイルの状態に至ってしまいます。

しかし、フレイルは、次のように生活習慣を見直すことにより予防することができます。

これまでの新型コロナウイルス感染症の影響により活動が減少し運動不足が心配されていることから、今からできることを行い、心と身体の元気を守りましょう。



## 健康づくり媒体使ってみませんか？

## 40歳以上の方は筋力の衰えに注意

### おすすめ教材～立ち上がりテストツール～

この教材は、「脚力」をチェックするものです。ツールに腰掛けた状態で身体の前で腕を組み、片足でどの高さから立ち上がれるかで、足の衰え度を確認できます。

貸出を希望する方は仙南保健所成人・高齢班(0224-53-3120)までお問い合わせください。



### フレイル予防啓発動画をリリースしました

フレイルとは加齢により心身機能が低下した状態のこと。ある研究によると40歳以上の約1/4は筋力の衰えが始まっているそうです。

仙南地域医療対策委員会では、中高年からのフレイル予防啓発のための動画を作成しております。

フレイルチェックや予防のためのポイントを紹介していますのでぜひご覧ください。



# フレイルを予防するには？

## フレイル予防のポイント

フレイルを予防するための具体的な方策は、「**3つの柱+1**」です。

●一つ目は「身体活動」です。

しっかりと体を動かすことを意識し、あと+15分歩きましょう。また、筋トレで「貯筋」をしましょう。

●二つ目は「社会参加」です。

仕事、余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しましょう。高齢になっても出かける場所や仲間を見つけましょう。



●三つ目は「バランスのとれた食事」です。

主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけましょう。また、太りすぎ、やせすぎに注意しましょう

●最後の+1は「歯の健康」です。かかりつけ歯科医を持って、歯の健康

を保ちましょう。毎年歯科健診を受けるとともに、普段からよく噛んで食べましょう。

以上、フレイル予防には、身体を動かすこと、社会とのつながり、バランスのよい食事と口腔ケアが重要です。



## 40歳から、早めの取組みが吉

40歳からの筋肉の衰えは、運動で改善できます。食事や歯の健康も、悪化してからではなく、今のうちから取り組めば、ちよつとのがんばりで大きな効果が得られます。フレイル予防は、若いうちから「コツコツと」が重要なようです。

次号以降の「働く人のスマートライフ通信」では、仙南地域医療対策委員会の医師、歯科医師、薬剤師の先生方にフレイルとその予防について、さらに詳しくお聞きしますので、楽しみにしててください。

## 野菜食べていますか？ 8月31日は、やさいの日

### 1日の野菜摂取量の目安 350g

生の量なら、両手山盛り3杯分



野菜料理なら、5皿分（小鉢おおよそ70g）

- 外食やコンビニを利用する時は野菜の多いメニューを選ぶ
  - 食事づくりの際には、いつものレシピに野菜を追加する
  - 冷凍野菜や乾燥野菜を常備しておく
- と便利です。できることから、はじめてみましょう！

## がん検診を受けましょう

### がん検診を受けていますか？

がんの早期発見には、定期的な検診受診が必要です。是非がん検診を受診しましょう。

【がん検診の種類と国が推奨する対象年齢/頻度】

- 胃がん 50歳以上 2年に1回
- 子宮頸がん 20歳以上 2年に1回
- 肺がん 40歳以上 年1回
- 乳がん 40歳以上 2年に1回
- 大腸がん 40歳以上 年1回

※がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針(厚生労働省)

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：[snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

働き盛り世代の健康づくりHPもご活用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>