



オンライン講演会	
お口の機能アップ講演会……………	3面
悩むよりもまず相談を 市民無料相談…	7面
早春の名物	
小平産 東京うど、いちご……………	8面



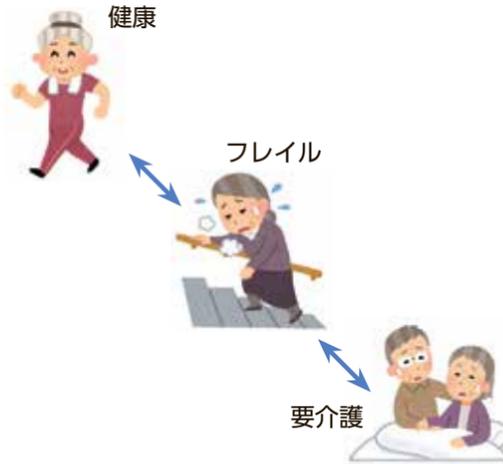
コロナに負けないで 高齢者が元気に 過ごすために

新型コロナウイルス感染症が不安で家から出ない、人と会わない生活が続くと、気づかぬうちに体力が衰えている可能性があります。自身の生活を見直し、感染対策をしながら体力の衰えを予防しましょう。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

気づかぬうちに介護が必要な状態に フレイルとは

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態のことです。フレイルが進行すると、寝たきりなどの要介護の状態になることや、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなる場合があります。また、自分は健康だと思っていなくても、気づかぬうちに身体の衰えが始まっている場合があります。いつまでも健康で過ごすために、今からできることをはじめてみませんか。



あなたは大丈夫ですか フレイルチェック

- 転ぶことやつまづくことが多くなった
- 理由もなく疲れやすく、やる気が出ない
- 6か月で2～3kg以上体重が減った
- 水や汁物でむせることが多くなった

一つでも当てはまった人は要注意。
日々の生活を改善しましょう。

体力の衰えを予防するための4つのポイント



体を動かす

1日1回以上は外出し、散歩・ストレッチなどで体を動かしましょう。外に出て日に当たることで、筋肉や骨が強化され、生活リズムの改善にもつながります。家でもできる、小平いきらく体操(体ほぐし体操)、筋力アップ体操のDVDを高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)、地域包括支援センターで配布しています。



会話で気分転換

人との会話が減り、社会とのつながりを失うこともフレイルにつながります。感染対策をしたうえで、できるだけ毎日、少なくとも週に1回以上は、家族や友人と会話をしましょう。電話やインターネットなどの活用も有効です。話すことは、気分転換になるとともに、認知症の予防にもつながります。



しっかり食べる

いろいろなものを食べ、バランスのいい食事をとるように心がけましょう。特に、筋肉を作るたんぱく質が不足しやすいです。毎食、たんぱく質のおかずをとりましょう。

1日に摂取したいたんぱく質量
肉…薄切り肉3枚、魚…一切れ
豆腐…3分の1丁、卵…1個
牛乳…コップ一杯



お口を動かす

毎食後の歯磨きや、義歯の清掃のほか、お口の体操をしましょう。口の筋肉や舌の機能が鍛えられ誤えんなどの予防になります。

パタカラ体操
はっきりと大きな声で「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」、「パタカラ・パタカラ」と続けて各5回ずつを目安に発声してみましょう。

介護予防・フレイル予防についての相談は
地域包括支援センター
(高齢者あんしん相談窓口)へ

▷小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目
に在住の方
中央センターへ ☎042(345)0691

▷小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、
上水本町2～6丁目、津田町2～3丁目、
学園西町1～3丁目に住住の方
小川ホームへ ☎042(347)6033

▷中島町、たかの台、津田町1丁目、上水新
町1～3丁目、小川町1丁目、栄町1～3丁
目、上水本町1丁目に住住の方
けやきの郷へ ☎042(349)2321

▷上水南町1～4丁目、喜平町1～3丁目、
美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、学園
東町、学園東町2～3丁目、仲町に住住の方
多摩済生ケアセンターへ ☎042(349)2123

▷回田町、御幸町、鈴木町1～2丁目、花小
金井南町1～3丁目、花小金井1～8丁目、
天神町1～4丁目に住住の方
小平健成苑へ ☎042(451)8813