



「フレイル」をご存じですか？

Do you know Frail?

Frail

フレイルの意味は「虚弱」です

フレイルは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、複数の慢性疾患も影響し生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」をいいます。

フレイルは適切な運動、食事、社会参加により再び健康な状態に戻ることができます。予防のためには、高齢期だけでなく若い頃からの生活習慣病予防が大切です。

Medical checkup

健康診断を受けていますか

健康診断は毎年受けることで、経年的な身体の変化がわかります。健康診断の結果を活用し、生活習慣を見直してフレイルを予防しましょう。

Check

チェックしてみよう

下の表の項目のうち、1項目以上該当する人は「フレイル予備軍」。3項目以上該当する人はフレイルです。

（フレイルの判定基準 日本CHS）

体重減少

6カ月で2～3kg以上の体重減少がある

筋力低下

握力：男性 26kg未満
女性 18kg未満

疲労感

（ここ2週間）理由がないのに疲労感がある

歩行速度

横断歩道で青信号の間に渡り切れない

身体活動

- ①軽い運動・体操（農作業）をしている
 - ②定期的な運動をしている
- 上記①②のうちいずれも週に1度もしていない

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。（無料・予約制）

秘密は固くお守りします。

期日 9月19日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

時間 午前10時～11時30分

会場 毎週水曜日：中野保健センター

9月5日(木)：豊田保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。次の全ての要件を満たす人が対象です。

○2020年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の人

○本年度、市や職場などでの結核・肺がん検診を受診していない人

受診料 3,000円

実施日 10月10日(木)、12月11日(水)

申込期限 8月19日(月)



押鐘 繁人さん
からのご紹介

No.52 小林 本治 さん (金井)



自己紹介

昭和7年生まれの87歳。実家は元々「唐箕屋」という屋号で、父は穀物を選別をする「唐箕」という農具や養蚕に使用する道具を作る職人でした。その影響もあってか、私も大工という職人の道に進みました。川崎市で6年間修行し、帰郷後は地元の湯本工務店で定年まで勤務しました。

趣味はゲートボール、マレットゴルフ、スキー。中でも今はゲートボールが好きです。ゲートは、連係プレーの中で数手先を読みながら行う競技。奥が深く頭を使うので、やりごたえを感じます。仲間と一緒に懇親会も楽しみのひとつです。

元気の秘訣

身体を動かすことが苦にならない性格です。早起きして家の掃除をしてから、ゲートボール場で同好の仲間と練習をするのが日課。最近では、自宅の門を自分で作りました。面倒がらず、自分から積極的に動くことが元気の秘訣かもしれません。

おらほの自慢

金井伊勢社の秋祭りが自慢。中でも大灯籠は見事で、表に漢詩の七言絶句、裏には俳句や短歌が書かれており、風情があります。他に金井力士会が執り行う奉納相撲や雅楽の演奏などもあり、歴史あるお祭りを毎年楽しみにしています。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人が参加できる介護予防のための各種健康講座を開催します。さんさん講座以外は申し込みが必要です。☎ 高齢者支援課 ☎ (22)2111 (内線366)

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催します。
※送迎はありません。

会場：中野保健センター

時間：午前10時～11時30分

- ▶ 内容① 「初心者でも大丈夫! ストレッチ ヨガで心も体もスッキリと」
- ▶ 期日 8月30日(金)

- ▶ 内容② 「今日からすぐできる! 糖尿病予防」 「みんなで歌おう! ①」
- ▶ 期日 9月6日(金)

ひざ腰らくらく教室

健康づくりポイント対象

- ▶ 期日 9月12日(木)から約3カ月間
- ▶ 時間 午後1時～2時30分
- ▶ 会場 豊田文化センター
- ▶ 回数 週1回 (全12回)

※2018年度教室参加者は参加できません。
※希望者には送迎があります。

らくらくマシン教室 いきいき筋トレ教室

- ▶ 期日 マシン教室 11月18日(月)～
筋トレ教室 11月19日(火)～
- ▶ 時間 午前10時～正午 (午前コース)
午後2時～4時 (午後コース)
- ▶ 会場 介護予防センターゆうゆ
(J A 日野事業所内)
- ▶ 回数 週2回 全32回 (約4カ月間)
- ▶ 参加費 1回250円

※2018年度教室参加者は参加できません。
※希望者には送迎があります。