

フレイル予防手帳を ご存知ですか？

鶴崎包括新聞

令和四年 初夏号



発行日：令和4年6月1日
発行元：鶴崎地域包括支援センター(北鶴崎2-7-7)
電話：097-594-1501
ホームページアドレス：
<http://www.city.oita.oita.jp/o081/kenko/fukushi/1505456212145.html>

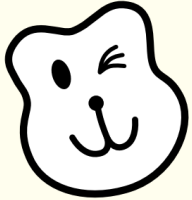
フレイル予防手帳で健康に

自身の興味や関心事などを目標に掲げ、**自発的な介護予防をサポートするツールとして活用**してもらうために生まれたのが「**フレイル予防手帳**」です。

フレイル予防手帳には、今の自分の状態が確認できるチェックリストや、介護予防のため情報載っている項目があります。目標を達成することができると、ぜひ活用してみてください。料金は無料です。お問い合わせは鶴崎地域包括支援センターまで(097-594-1501)。



大分市
**フレイル
予防手帳**



可愛いイラストが目印！

【配布場所】
長寿福祉課窓口、
地域包括支援センター

Q & A

Q.送迎は？

A.ご自宅まで送迎します



Q.利用料は？

A.1ヶ月
500円です



Q.頻度は？

A.週1回、2時間程度です。
運動・栄養・口腔指導を行います。



お申込み・お問い合わせは
鶴崎地域包括支援センターまで
(097-594-1501)

パワーアップ教室の一例

①朝礼・送迎開始



②健康チェック・血圧測定



③ストレッチ体操



④個別チェック、生活の聞き取り等、運動器機能向上プログラム(立位ストレッチ・足踏みなど)、体力チェック(月1回)



⑤講話



⑥めじろん元気アップ体操



フレイル予防のため パワーアップ教室に参加してみよう

大分市パワーアップ教室とは、生活機能が低下している要支援者や事業対象者に対して、**運動、栄養改善および口腔指導**を実施します。また、必要な方には訪問を行い、自立を阻害する生活行為を明らかにし、通所と合わせて実施することで、生活行為の維持改善と自立した生活を支援します。

熱中症対策

熱中症は気温や湿度が高いなどの環境下で、体温調整の機能がうまく働かず、**体内に熱がこもってしまう**ことで起こります。
 上手く対策し**熱中症にならないように**しましょう。



- (1)暑さを避けましょう (2)適宜マスクをはずしましょう (3)こまめに水分を補給しましょう



室内での熱中症も多くみられます。換気もしながら適切にエアコンを利用しましょう

(4)日ごろから健康管理をしましょう

暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度な運動をしましょう。



(5)暑さに備えた体力づくりをしましょう

- ・十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

食中毒を予防しよう! 予防のための3つのポイント

食中毒の原因菌である細菌は増殖しても味や臭いがほとんどわかりません、食中毒予防は常に気を配る必要があります。

つけない

食中毒の原因菌は主に魚や肉など生ものに付着していることが多く**必ず加熱**。長い時間放置したものを食べない配慮が必要です。

ふやさない

菌が活発に増える温度は35°C。10°C以下になると菌の動きが鈍るようになり、-15°Cになると菌の動きが停止します。冷蔵庫の中を食材でいっぱいせず、余裕をもたせましょう。

殺菌消毒

家庭でも効果的に殺菌できるのは、**熱による加熱・煮沸消毒**。75°C以上で1分間以上加熱することで、ほとんどの菌を殺すことができます。細菌がすでに作り出した**毒素は加熱しても分解することはできないので、病原菌を付けないようにすることが重要**になります。



口腔体操

「**パタカラ体操**」は、お食事前に行うことをオススメします。運動前の準備体操と同じで、実際に食べる前に体操しておくことで、唾液の分泌増加、口や舌の動きが慣れて食事しやすくなります。

<p>パ</p> <p>くちびるを破裂させるように</p> <p>上下の唇の開け閉め</p> <p>弱ると...</p> <p>吸う・飲むが難しくなる</p>	<p>タ</p> <p>舌の先を歯切れよく</p> <p>舌の先</p> <p>弱ると...</p> <p>食べものを押しつぶせなくなる</p>	<p>カ</p> <p>舌の奥をのどに押しつけるように</p> <p>下の奥(付け根)</p> <p>弱ると...</p> <p>飲み込みが難しくなる</p>	<p>ラ</p> <p>舌の先をぐるぐるまわして</p> <p>舌を反らせる</p> <p>弱ると...</p> <p>食べものを丸められなくなる</p>
--	---	--	--

口腔体操の効果

- ・噛む、飲み込み機能が向上する。
- ・いびき、歯ぎしりが改善される。
- ・発音がはっきりし、口の動きが良くなる。

様々な効果が期待されます。