



こふでりん先生

ふでりん、自粛生活の影響で最近あまりお出かけしてないりんね。
気を付けないと、フレイル・ドミノを起こすかもしれないりん。
お出かけして人と会う機会を増やすりんよ！

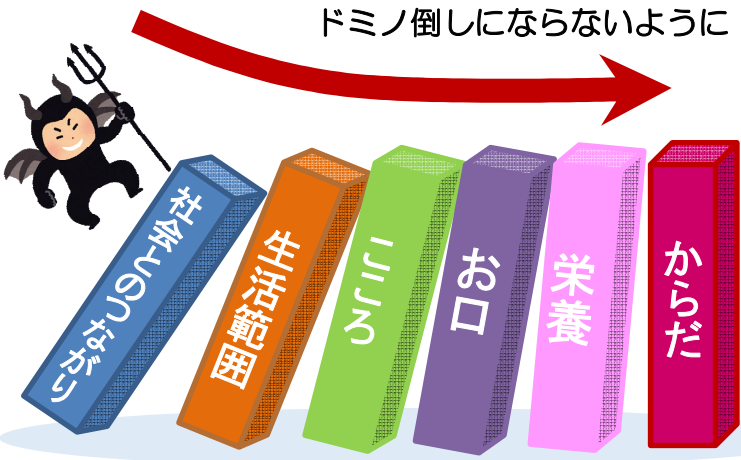
ふでりん



フレイル・ドミノって何だりん？ 良くないことりんか？
初めて聞く言葉だから教えてほしいりんよ！

※ フレイル：健康と要介護の中間の虚弱状態のこと。放っておくと介護が必要な状態になります。

❁ フレイル・ドミノとは、社会性の低下から始まるフレイル(虚弱)に向けた負の連鎖のことです。



ドミノ倒しにならないように！

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏の図を基に作成し一部改変)

❁ からだの衰えが原因ではなかった

『社会とのつながりが減る』ことがきっかけで、人として生活していくために必要な機能等が、まるでドミノ倒しのように影響を受けることが、最近の研究から分りました。でも・・・

早く気付いて対応すれば
改善できます！



❁ 社会とのつながりが重要！

積極的に運動するかしないか、つながりがあるかないかで要介護状態のなりやすさについて調査した結果、運動するかしないかよりも、つながりがあるかどうかの方が大事という結果に。

社会とのつながりが、
健康維持と介護予防につながります



《 どんな人が要介護になりにくい？ 》

	運動サークルに参加	運動サークルに参加しない
積極的に運動する	◎	△
あまり運動しない	○	×

❁ フレイル予防の 3本柱

社会参加
就労・余暇活動・ボランティア活動等

- 友人と一緒にご飯を
- 前向きに社会参加を



栄養
食・口腔機能

- 食事(タンパク質、そしてバランス)
- 歯科口腔の定期的な管理



身体活動
運動・シルリハ体操・社会活動等

- たっぷり歩こう
- ちょっと頑張って筋トレ



✿なるべく人とつながる行動から始めてみよう♪

★けんこう華齢教室へ参加(月1回)



近所を散歩



★認知症カフェ



★男性料理



図書館に行く



ボランティアに参加



★健康相談
(月3回)

減塩

保健師の渡邊が
お待ちしております。



買い物



★シルバーリハビリ
体操教室に参加



★開催日時、場所等は広報、ホームページ、役場で確認できます。

✿令和4年度の食中毒警報第1号が広島県内全域に発令されました！！



- ① 菌を付けない→食材・食品の取り扱い
- ② 菌を増やさない→温度管理
- ③ 菌をやっつける→十分な加熱

体調を崩すと
【フレイル/ロミノ】
につながるぞ！



四季の料理講師・桐木みね子さんのレシピ ～無限ピーマン～

【材料】2～3人分

- ピーマン(たてにせん切り) 5個
- ツナ(缶) 1/2缶分
- A 鶏がらスープの素 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 黒コショウ 少々



エネルギー: 31kcal
たんぱく質: 2.4g
塩 分: 0.5g
(1人分あたり)



【作り方】

- ① 耐熱容器に切ったピーマン、ツナとAを入れて軽く混ぜる。
- ② ラップをして電子レンジで(600w) 約3分30秒加熱したら出来上がり。

ポイント

暑い季節の加熱調理は電子レンジにおまかせ！！
無限＝いくらでも食べられるほどおいしい♪の意味です。

お問い合わせ：熊野町役場 高齢者支援課TEL820-5605・健康推進課TEL820-5637

次回は9月に配布します！