

コロナ禍の影響 フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう!

元気な高齢者ほど、コロナ禍の影響を受けていると言われています。
今年、熊野町の介護の要因の1位はフレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態のこと)でした。
フレイルは、早く気づいて対応すれば改善できます。そのヒントを一緒に学びませんか?
今年度から、保健師や栄養士、理学療法士などの専門職が、地域に出向いて教室を開催します!

★自分でできることを学ぶことが健康長寿への早道になるかも・・・

長寿に与える要因は?



遺伝要因
25%

自己管理できるもの

75%

- 【食事】バランス、塩分、カロリー、etc
- 【歯科口腔】お口・歯の管理
- 【運動】身体活動、外出頻度
- 【メンタルヘルス】ストレス、気分(笑い)
- 【社会性】生きがい、参加・貢献

長寿の要因、自己管理できるもの

- ・食事・歯科口腔・運動
- ・メンタルヘルス・社会性など

長寿の要因のうち、
自己管理できる内容を
楽しく学びましょう!



申し込み方法



地域で教室開催を希望される場合は、自治会や地区社協単位で、
高齢者支援課または健康推進課へご相談ください。
※相談多数の場合は抽選になります。

体にやさしいレシピ ～豆腐のチーズ照り焼き～

- 【材料】2人分
- 木綿豆腐・・・1丁(300g)
 - 薄切りベーコン・・・1枚(20g)
 - ピザ用チーズ・・・40g
 - A [しょうゆ・酒・水・・・各小さじ1/2
 - 砂糖・みりん・・・各小さじ1
 - サラダ油・・・小さじ1/2
 - 細ねぎ(小口切り)・・・1～2本分
 - 小麦粉・・・少々



【1人あたり】
エネルギー:254kcal
たんぱく質:16.0g
塩分:1.0g

水切りした豆腐に小麦粉をまぶしてこんがり焼き、たれをしっかりからめるとお肉にも負けない満足おかず!!

【作り方】

- ①豆腐はペーパータオル等で水気を切ったら6等分にし、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱して①の豆腐を並べ入れ、両面を3分間ずつ焼く。
- ③Aを加えて全体にからめ、細切りにしたベーコンとチーズをのせる。
- ④ふたをして弱火にし、1分間ほど蒸し焼きにしたら器に盛り、細ねぎを散らす。

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
今回は10月末の新聞折込で配布します!

熊野町

ふでりん いきいき通信 vol.26 ～新型コロナの巻～



こふでりん

新型コロナが5類感染症に移行して、
なにがどう変わったのか分からないりん

ふでりん先生



こふでりん!いろいろなことが変わったりん
新しい新型コロナ感染症対策の情報をまとめたから、
どうすればよいのか迷ったときに参考にしてほしいりん♪

具体的に変わったのは“ここ”!

医療体制



- ・限られた病院で、特別な対応
- ↓
- ・幅広い病院で、通常対応

感染対策



マスク着用は個人の判断
ただし、医療機関や公共の
交通機関では、着用を推奨
※重症化リスクが高い方は
着用が推奨されます

コロナワクチン

無料で接種できる

- 重症化リスクが高い方
→年2回
- 5歳以上の方
→年1回



検査は セルフチェックで!

無症状の方は
「抗原検査キット」を
購入して検査。



発熱したときは

- ・基本は自宅療養
- ・心配なときは
かかりつけ医に相談



医療費の自己負担

- 診察 治療薬
負担あり 負担なし



療養中気をつけること

家庭内での感染対策



- ・可能な限り部屋を分ける
- ・定期的に換気する
- ・お風呂の順番は最後に
- ・限られた人でお世話



「自宅待機期間」無し

感染後、外出自粛なし
(個人の判断による)

- 外出する際は
・マスクを着用
・人混みを避ける



※発症日から5日間を経過するまでは
外出を控えることが推奨されます。

相談先に迷ったら

受診先が見つからない時
☎082-513-2567
療養中の相談
☎0120-603-170



※いずれも24時間対応

自分の考えを強制せず、お互いの判断を尊重しましょう!



健康推進課の紹介



健康推進課は、みなさんの心と体の健康に関する仕事を行っています。お気軽に私たちにご相談ください。



住民健康G

★ 仕事内容

○ 健康に関すること

- ・健康相談
- ・健康相談
- ・住民健診
- ・住民健診
- ・歯科検診
- ・予防接種

○ 総合相談窓口

- ・心身の健康
- ・心身の健康
- ・ひきこもり
- ・孤独、孤立

★ 事業紹介

パパママクラス

母乳編・妊婦ごはん編・生活編・育児編の4つの教室を行っています。写真は、育児編のおふろ体験の様子です。

高齢者支援課と共同開催



離乳食教室

離乳食の準備やすめ方のお話、調理実演等を行っています。離乳食の試食(保護者対象)も行っています。

けんこう華齢教室

自分らしく元気に生活するための教室です。令和5年度は、お口の健康やフレイル予防等について講座を行います。

健康相談

身体測定や保健師・栄養士による個別相談等を行っています。尿中の塩分濃度測定も行っているため、普段どのくらい塩分を摂っているか知ることができます。



場所	開催日	時間
熊野中央ふれあい館	第1水曜日	10:00~11:30
熊野西ふれあい館	第3水曜日	13:30~15:00
熊野東ふれあい館	第4月曜日	13:30~15:00

町内各所で健康相談を開催しています(予約不要)

場所:熊野町役場 2階
TEL:820-5637

熊野町地域包括支援センターの紹介

熊野町地域包括支援センター (愛称:おとしより相談センター)

何か困ったことがありましたら、いつでもご相談ください

地域で暮らす高齢者のみなさんを、様々な面から総合的に支えるための相談窓口です。

場所:熊野町役場1階(高齢者支援課内)
TEL:820-5615



地域の窓口だりん!



熊野町地域相談支援センター (熊野ゆうあいホーム内)

地域の総合相談・支援の窓口です。お気軽にご相談ください。(※熊野町の委託事業です)



場所:熊野ゆうあいホーム内
出来庭三丁目4番67号
TEL:820-5134



地域包括支援センターは、こんなとき、お役に立ちます



健康や介護のこと

- ・体力の低下が心配
- ・健康を維持したい
- ・介護サービスを知りたい
- ・介護保険の申請をしたい



権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害
- ・虐待に関すること
- ・財産管理に不安がある



住みやすい地域づくり

地域のケアマネジャーの後方支援
関係機関と連携して地域づくり



さまざまな相談

生活のことや
医療に関することなど

例) 家族が認知症かも?
近所の高齢者が心配 など



その他、一般介護予防事業等を実施しています。

【シルバーリハビリ体操指導士養成事業】

シルバーリハビリ体操を普及する指導士を養成し、その活動を支援しています。



【ノルディックウォーキング大会】

足腰に負担の少ないノルディックウォーキングの普及啓発を目的に年に1回開催しています。



【地域もりもり教室】

地域の通いの場の創設支援を行います。お気軽にご相談ください。



【その他】

- ・けんこう華齢教室
- ・出前講座(フレイル・認知症予防など)
- ・認知症サポーター養成講座

など

