

コロナに負けない！フレイル予防！



2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン月間」です。高齢者のフレイル（心身の衰え）をご存知ですか。しっかりと食べて身体を動かし、フレイルを予防しましょう。

コロナ禍で外出する際は、3つの密（密閉・密集・密接）を避けるほか、手洗い、マスクの着用、咳エチケットなどの予防対策の継続が必要ですが、一方で、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、からだを動かさないことによる健康への影響が心配されます。からだや心の機能が低下した状態を「フレイル（健康と要介護の中間の虚弱状態）」といい、フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力が低下してしまいます。

免疫力を高めるためにもフレイル予防に取り組みましょう。

〈フレイル予防のポイント〉

- フレイル予防には栄養（食事）、運動、社会参加の3つが大切です。
- 座っている時間を減らしましょう。
- ラジオ体操やスクワット、散歩などで筋肉を維持しましょう。
- 少量ずつでも多様な食品を食べ、栄養不足にならないように気をつけましょう。
- しっかりと噛むことや、毎食後の歯磨きで口の健康を保ちましょう。
- 電話やオンラインなどを利用して、家族・友人と交流しましょう（家族や友人からの声かけも大切です）。

▼問合せ 保健センター

☎ 72 5858

地域の「気付き」が高齢者虐待防止につながります

高齢者虐待は特別な家庭で起こるものではなく、どこ家庭でも起こり得る身近な問題です。介護を担う方が、心身共に疲弊し、追い詰められ、自覚がないまま虐待に至ってしまうこともあります。虐待に至る前の、周囲の人の声かけや変化の「気付き」が、高齢者の尊厳を守り、介護を担う方を救い、高齢者虐待の防止につながります。

〈虐待の種類〉

- 身体的虐待
暴力的行為によって身体に傷、アザや痛みを与える行為、外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為
- 心理的虐待
脅しや侮辱等の言葉、態度、無視や嫌がらせ等によって精神的に苦痛を与えること
- 性的虐待
本人が同意していない、性的な行為やその強要、裸で放置すること
- 経済的虐待
本人の合意なしに財産や金銭を使用し、本人が希望する金銭の使用を理由なく制限すること

● 介護の放棄・放任（ネグレクト）
意図的であるか、否かを問わず、必要な医療や介護サービスの利用を妨げたり、介護や世話を放棄したりし、高齢者の生活環境や身体・精神的状態を悪化させること

介護の悩みや負担を一人で抱え込まず、相談先や周囲の人に相談しましょう。また、「高齢者虐待かもしれない」と気になったり、気付いたり、心配になったりしたときには、いつでもご連絡ください。

▼問合せ

- 保健福祉課地域支援係
☎ 72 6910
- 那須町地域包括支援センター
☎ 71 1138

わくわくキッズルーム

子育て支援センターでは、0歳から18歳までのお子さんとその保護者や家庭を対象に、保育士による催し物や、講師による講座を開催する「わくわくキッズルーム」を毎週水曜日に実施しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。

なお、新型コロナウイルス感染症予防対策に伴い、予約制です。

▼ 予約・問合せ 子育て支援センター
☎ 71 1137