

健康寿命をのばすために『フレイル』を予防しよう!



健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命をのばすには『フレイル』を予防することが重要です。

フレイルとは、年齢とともに心身の機能などが低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイル予防には、**栄養(食生活)・運動(身体活動)・歯や口の機能・社会参加**の4つを意識して、日頃の生活を送ることが大切です。

★栄養(食生活)



1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。特にたんぱく質は、筋肉を維持し、免疫力を高めてくれます。

★運動(身体活動)

屋外だけでなく、家の中でも日常に、自分のできる形で運動を取り入れて、身体機能を維持しよう。



戸外で体を動かしましょう。



椅子に腰かけ左右交互に足をまっすぐ上げる

楽しく体を動かしましょう!
～愛西市オリジナルのストレッチ～



『愛西のびのびストレッチ』『届け!野菜の力』

★歯や口の機能

正しい歯みがき習慣と定期健診で歯の喪失を防ぎましょう。

口に関する“ささいな衰え”が積み重なると、食生活への影響、筋肉や免疫力の減退など、全身のフレイルを引き起こしやすくなります。



★積極的な社会参加

社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」といい、閉じこもりがちな生活から「うつ病」や「認知症」のリスクが高まります。

積極的に社会参加して、「ソーシャルフレイル」を防ぐことで、人とのつながりが広がり、さらに生きがいができ、フレイル予防になります。

新型コロナウイルス感染症予防に気を付けながら、家族や地域の友人と交流したり、活動することが健康づくりのポイントです。

8020表彰参加者募集

80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

- ▶表彰式 / 10月22日(土)(予定)
- ▶対象 / 次のすべてに該当する方
 - ・市内に住民登録がある方
 - ・令和5年3月31日時点で80歳以上の方
 - ・自分の歯が20本以上ある方
 - ・過去にこの表彰を受けていない方
- ▶申し込み / 以下のどちらかの方法でお申し込みください



- ①【歯科医院からの推薦】
(推薦期間)4月1日(金)～7月31日(日)
※1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。
※2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。
- ②【事前歯科健康診査での診査】
(日時・場所) 7月7日(木) 佐織総合福祉センター 7月28日(木) 佐屋保健センター
どちらも午後1時30分から2時30分まで
(申し込み) 7月1日(金)までに健康推進課へお申し込みください。
☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

『歯ブラシを交換するタイミング』

歯の健康を守るために欠かせない歯ブラシ。1日に数回、毎日使うため少しずつブラシの毛が傷んでいくものですが、交換のタイミングや頻度について迷う人も多いのではないのでしょうか。「つい交換するのを忘れてしまう」「磨き心地が悪くなるまで使っている」など、交換のタイミングは人によってさまざまなようです。歯ブラシの交換時期はだいたい1か月に1度程度です。歯磨きにはコシのある毛が適しているため、コシが無くなってくると清掃性が悪くなりま

す。歯ブラシの毛が広がって柄の幅よりもはみ出しているようなら交換時期だと考えましょう。むし歯や歯周病を予防するために最も大切なケアは家での歯磨きです。交換時期を過ぎた歯ブラシを使い続けると当然ながらむし歯や歯周病のリスクが高まります。毛が広がった歯ブラシでは歯の溝や歯と歯茎の境目をきれいに磨けないからです。また、あまり長く使っていないのに歯ブラシがすぐに傷んでしまう人は歯磨きの時の力の強さに問題があるのかもしれない。ペンを持つような持ち方が正しい歯ブラシの持ち方です。正しい歯ブラシの持ち方、磨く時の力の入れ方がよくわからない時は、歯科医院で「歯磨き指導」を受けてみるのをおすすめします。

(海部歯科医師会)