

元気を引き出す情報満載!

第36号 栄区保健活動推進員だより



発行: 栄区保健活動推進員会 事務局: 栄区福祉保健課
電話: 894-6964 FAX: 895-1759

表紙の15問のチェックテストはいかがでしたか?

赤枠内の○の合計が

- 4個以上の人 ▶ 今後の日常生活に支障が出るリスクが高くなっています。早速、対策しましょう!
- 3個以下の人 ▶ 健康長寿を維持するために今から対策をしましょう。



フレイルを防ぐために

「健康長寿さ・か・え」3つの視点を習慣に!



運動

バランス力を向上するために、股関節の動きを広げる体操が役立ちます。

横浜市が高齢者の歩きに
着目して開発した
トレーニング「ハマトレ」から、
運動を紹介します。

ヒップウォーク

足を一步前に出し、
両足を曲げて腰を下ろします。
左右交互に足を出し4歩進みます。

前に出した足で
体重を支えながら
腰を下ろします



栄養

フレイル予防には毎日の食事が大切!! 骨や筋肉を強くする食事のレシピを紹介します。
魚でたんぱく質、チーズでカルシウムがとれます!

鮭と舞茸の ホイル焼き



(1人分)
エネルギー 175kcal
たんぱく質 22.8g
食塩相当量 1.8g
カルシウム 130mg

ヘルスメイトさん
考案レシピ

●材料(2人分)

- 生鮭.....2切れ
- 長ねぎ.....1/2本(30g)
- 舞茸.....1/2パック(40g)
- とろけるチーズ.....2枚
- 酒.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- だし汁.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1

●作り方

- 1 鮭にAで下味をつける。
- 2 長ねぎは3~4cm長さに切り、縦に4等分して短冊に切る。
- 3 舞茸は、食べやすく小分けにする。
- 4 アルミホイルを1人分20cm角程度に切って広げ、長ねぎをのせ上に鮭をのせる。全体にBを混ぜたものをかけ上にとろけるチーズをのせ、舞茸をわきに添える。
- 5 アルミホイルの手前と奥側を合わせて3~4回折りたたむ。両脇も重ねてしっかり折りたたむ。
- 6 魚焼き用グリルかオーブントースターに入れ、15分ほど加熱する。

食生活等改善推進員(ヘルスメイト)は、子どもから高齢者までを対象に、食育や健康づくりを広めるボランティア活動をしています。栄区では43人が活躍中!一緒に活動しませんか?



社会参加

人と人との「つながり」をつくることもフレイル予防に大切です。

- 1日1回以上 ▶ 散歩や買い物などちょっとした用事で外に出よう
- 週1回以上 ▶ 友人・知人などと交流しよう
- 月1回以上 ▶ 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう



詳しくは

「健康長寿さ・か・え応援ノート」をご覧ください

健康長寿のために大切な3つの視点「運動・栄養・社会参加」に取り組むために、気軽にできる健康チェックや、取組のポイントを記載したノートを作成しています。地域ケアプラザで開催の講座や保健活動推進員等を通じて、広めていきます。



区役所や
地域ケアプラザで
配布しているよ!

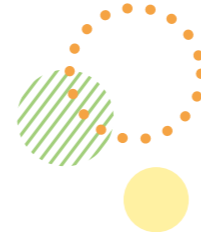
ホームページもチェック!
健康長寿さかえ 検索



●「すきっぴり」は横浜市ホームページでもご覧いただけます。栄区保健活動推進員 検索



すきっぴり編集委員(50音順) <編集委員長> 森ひさ子 <副編集委員長> 松尾洋子 <編集委員> 池田鈴江 石井恵美子 大沼将彦 杉田麻梨子 中川敦子 長嶋孝尚 藤江節子



みんなで取り組もう! 健康長寿さ・か・え



元気にいきいきと過ごすためには?

健康で長生きするためには、病気だけでなく、心身の加齢変化に気づくことが重要です。特に注意が必要なのが「フレイル」。フレイルの兆候を見逃さないようにしましょう。

フレイルってなに?

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る可能性が高まっている状態のことです。(例) 転びやすくなった・食欲がなくなる・外出がおっくうになる

15の質問でフレイルチェック!!

「はい」または「いいえ」で答え、○をつけてみましょう。赤枠内の○の数を下に書きましょう。



運動	1 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2 1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3 目は普通に見えますか ※メガネを使った状態でもよい	はい	いいえ
	4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6 この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8 現在、たいていの物は噛んで食べられますか ※入れ歯を使ってもよい	はい	いいえ
	9 この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10 この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会参加	11 一日中、家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12 ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか ※庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	はい	いいえ
	13 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14 親しくお話ができる近所の人はいますか	はい	いいえ
	15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

*このチェックシートは、東京都健康長寿医療センター研究所が開発したものです。

結果は4ページへ!

赤枠内の○の数 個