

～会長あいさつ～

藤原地区健康づくり推進協議会 会長 長野典明

今年度、藤原地区健康づくり推進協議会の会長を仰せつかりました赤松区の長野典明です。

令和2年度は新型コロナウイルス禍により活動ができませんでしたが、藤原地区健康づくり協議会の目標は新型コロナウイルス禍を配慮し、今年度は年2回の歩こう会・グランドゴルフの活動で「健康寿命」を延ばす運動を行っていききたいと思います。

皆さんは、健康診断を受けていますか？特定健診・がん検診等進んで健診を受け、自分自身の健康状態を把握することがとても大切な事で、ご家族、ご近所の皆さんと健康寿命を延ばして明るい日出町になるように一緒に頑張りましょう。



令和3年度 藤原地区健康づくり推進協議会行事予定

6月：春の歩こう会（中止）
11月：秋の歩こう会
12月：グランドゴルフ大会

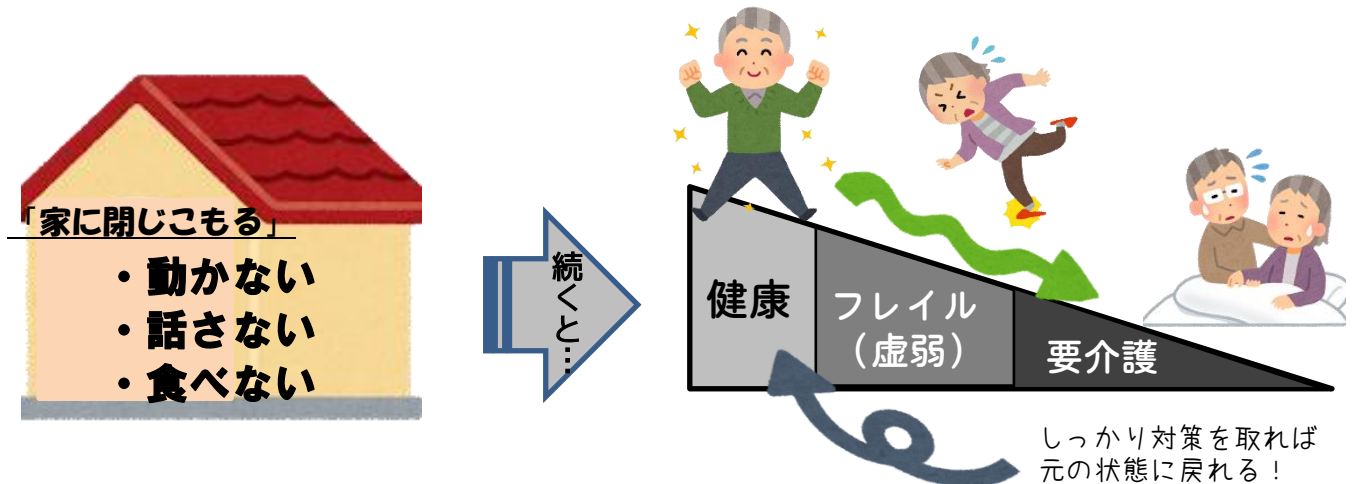
新型コロナウイルス等の影響により変更又は中止となる場合があります。
詳細は今後の「すこやかだより」にてお知らせします。

「フレイル」って知っていますか？

年とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなり、要介護状態になる可能性になることを「フレイル」と言います。

コロナ禍の今、活動の自粛などで自宅でジッと動かず過ごしていると、更に筋力は低下して食欲もなくなり、人と話さないで脳への刺激も無くなり、気力も無くなり、心身がどんどん虚弱になって、要介護の状態に陥ってしまいます。

感染症対策も大事です！しかし、フレイル予防も大事です。バランスの取れた「新しい生活様式」を実践できると良いですね。



◆◆◆高齢の方がこころとからだの健康を保つために◆◆◆

しんけん元気プロジェクト！

～keep action 動いち過ごそうえ～

運動

「動かない」と
「動けなくなる」！

・からだを動かさないことによる筋力低下は、
1週目で 20%
2週目で 40%
3週目で 60%
にも及ぶと言われています。
・生活の中で運動を取り入れましょう！

食事

毎日3食、食べていますか？
昨日は何を食べましたか？

5大栄養素
・タンパク質
・脂質
・炭水化物
・ビタミン
・ミネラル
をバランスよく食べましょう！



口の清潔

毎日歯を磨いていますか？
1日何回、磨きますか？

・歯磨きは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効です！
・歯磨きは丁寧に、入れ歯は外して洗いましょう！
★口が健康だとおいしく食事が摂れます。元氣になれます。よく噛むことで脳の血流も良くなります！



支え合い

毎日誰かと話していますか？
連絡をとっていますか？

・誰かと話すことで、気持ちが落ち着きます。
・会話や気持ちを伝えることで認知機能低下の予防にもつながります！
・今のコロナ禍だからこそ、電話や手紙、SNSで連絡をとってみましょう！
★日頃から、人との交流を大切にしたいですね！

