



# こんにちは わ だより



80号

暦の上では立春を過ぎ、ほんの少しずつですが日が長くなってきて、春の訪れが待ち遠しくもありますが、二月は一年で一番寒い時期であるとも言われています。寒暖の差が激しく体調を崩し易い時期でもありますので、栄養を十分取って免疫力をアップさせ寒さに負けない体づくりを心がけましょう！

## フレイル(虚弱)の予防と対策

最近話題のフレイルをご存知ですか？身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことで健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。フレイルの状態や兆候を知ることで将来要介護状態になる事を予防しやすくなります。

### ★フレイル予防の「3つの柱」

1、バランスのよい食事・・・食が細くなって、満腹感があっても栄養が十分摂れていない。  
低栄養の状態が続くと体重が減少、筋力や筋肉量も減少する。  
タンパク質やカルシウムなどの体をつくる栄養素が必要。  
低栄養はフレイルを起こす最大の要因！



口腔・嚥下機能を保つ・・・噛む力や舌の動きの悪化が食欲の低下、全身の機能低下につながる。  
→口の中を清潔に保つ・口周辺の筋肉を鍛える体操を行う。



☆誰かと一緒にご飯を食べること→コミュニケーションをとりながら  
楽しく食べられ食欲が高まる。

おいしく楽しい食事をするのに、歯の健康は欠かせません。  
噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになり、噛むための筋力が低下しさらに噛む力が衰えることに。

2、日常生活に運動を・・・日常生活の行動に少し運動を取り入れたり、歩く時間や距離を伸ばすなどして毎日続けられる方法を少しずつ始めましょう。  
足腰の筋力を向上させ、維持しバランスを保つことでフレイルを予防。



3、社会参加 …… 就労やボランティア活動、趣味や稽古ごとなどのグループ活動  
友人や知人との交流や近所付き合いなど地域社会にかかわる活動に参加する。→閉じこもりがちな生活を避ける。



※身近にいる家族がフレイルという状態を知ることで早期発見・早期支援に繋がリフレイルの進行を予防することができます。

東日本大震災被災者・避難者の方の健診・・・申し込みはお済みですか？

対象：東日本大震災に係る災害救助法適用地域などから市内に避難している方。

申し込み：検診受付電話（☎0234-22-6184）または酒田市健康課（☎0234-24-5733）へ。

◆実施日、検査項目など詳しくは問い合わせてください。

# 2月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 みかわ・あつた か冬まつり
3 節分	4 立春 心配事相談所	5 いきいき百歳 体操	6	7 無料法律相 談(交流ひろ ば) 13時～	8 新庄雪まつ り	9
10	11	12 いきいき百歳 体操	13	14	15 黒森歌舞伎 正月公演	16 月山あさひ 雪まつり
17 黒森歌舞伎 正月公演 	18 心配事相談所 こんにちわサ ロン	19 いきいき百歳 体操 	20	21	22 心の健康相 談(2/20まで 申込必要)	23
24 キャンドル作り ワークショップ & 絵灯ろうの絵 を描く会	25  弁当等を販売 しています。	26 いきいき百歳 体操 満福市にいだ	27 金峰山雪灯 籠祭	28	29	

2月は各地で雪まつりが開催されます。今年はや暖冬の影響で、雪が不足しているようです。イベントが中止や延期になる場合があります。行かれる際は、事前に確認をお願いします。

冬季はノロウイルスによる食中毒が増えてきます。ノロウイルスに感染するとおう吐や激しい下痢、腹痛などの症状が起きます。子どもや高齢者は症状が重くなることがあります。手洗いや消毒をしてノロウイルスにならないように予防も大切ですが、今回はノロウイルスになった時に感染を広げないようにおう吐物の処理等についてお知らせします。

- 使い捨ての手袋やマスクをつけ吐いた物を新聞紙などで覆い、静かに拭き取ります。
- 使用した新聞紙はビニール袋に入れ、ビニール袋に塩素消毒液を注ぎます。
- 拭いた床を新聞紙で覆い、上から塩素消毒液をかけます。(約15分間放置する)
- 使用した新聞紙や手袋、マスクをビニール袋に入れ密閉して捨てます。
- 最後にしっかり手洗いをします。

• ノロウイルスに感染した方が使用した物は、他のものと分けて洗浄・消毒します。  
 • 食後の食器等は、すぐ塩素消毒液に浸し消毒します。洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法も有効です。  
 • カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液で消毒します。  
 • 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし十分にすすぎます。下洗いした物の消毒は85℃・1分間以上の熱水洗濯や塩素消毒液による消毒が有効です。

**消毒液作り方**  
 空の500mlペットボトルにキャップ約2杯分の塩素系漂白剤を入れ、水で薄めておきます。

次亜塩素酸ナトリウムは長持ちしますが、徐々に効果が弱まります!



★お問い合わせ先★  
 酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19  
 (避難者生活支援相談員: 高橋◎佐藤◎) TEL:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299  
 メール: [konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp](mailto:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp) \*電話・窓口は平日8:30~17:15です。