

**+** 7月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
5日(日)	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
	伊藤皮フ科クリニック (皮膚科・アレルギー科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
12日(日)	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
19日(日)	菊地整形外科 (整形外科) 伊達市坂ノ上 10-1 ☎ 583-2633
23日(木)	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
24日(金)	桑名医院 (内科・消化器内科・小児科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
26日(日)	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19時～翌朝 8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

**身体活動…動かない時間を減らしましょう**

体を動かすことは食欲や心の健康にも影響します。



●座っている時間を減らしてみる

テレビのコマーシャルの時間に足踏みをするなど、意識的に立ったりしましょう。

●筋力を維持する

ラジオ体操など自宅でできる運動でも筋力の衰え防止に役立ちます。スクワットなど足腰

の筋力を強める運動が有効。関節が固くならないようにしましょう。

●日の当たるところで散歩程度の運動を

天気の良い日は、屋外などの解放された場所で体を動かしましょう。人混みを避けての散歩はお勧めです。

**栄養…バランス良くしっかり噛んでとりましょう**

食事は活力の源。バランス良く食べて体の調子を整えましょう。



●多様な食事を3食欠かさず食べる

免疫力の維持のため、身体（特に筋肉）を作るたんぱく質をとりましょう。

●しっかり噛んで食べる

噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選んでみましょう。

●やせてきても要注意

高齢期のやせは肥満より死亡率が上がります。65歳を過ぎてやせてきたら、メタボ予防よりフレイル予防を考えましょう。

**社会参加…人との交流を持ちましょう**

人と話して笑うことは大切です。楽しめる活動を続けましょう。



●無理せず楽しみながら社会参加を

趣味やボランティア、就労など、自分に合った活動を見つけ、楽しく社会参加することはフレイル予防につながります。

●困ったときに頼れる人を見つける

社会参加でのつながりが、困ったときの助けになる場合も多くあります。頼れる人がいない場合は最寄りの地域包括支援センターや市役所に相談しましょう。

●おしゃべりも大事

自粛生活の延長で人と話す機会が減っていませんか？人と会わない日も電話で話すなど会話を減らさないよう心がけましょう。

～フレイルから元気な頃に戻ろう～

**動いて・食べて・人との交流**

皆さんは「フレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？いつまでも元気で長生きができるよう、「フレイル」の影響を知り、予防するための要点をおさえましょう。

☎ 国保年金課賦課係 ☎ 575-1198

●●● **動く機会、減っていませんか？**

新型コロナウイルスの対策で、出かける機会とともに体を動かす機会も減っていませんか？

●●● **2週間寝たきりは7年に相当!?**

●●● **フレイルの正体とは**

動かないこと（生活不活発）で身体機能が低下し、歩くことや、身の回りのことが行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。この状態がフレイルです。簡単に言うと「年を取って、身体や心の働き、周囲との社会的なつながりが弱くなった状態」です。

仮に2週間寝たきりで過ごした場合、失われる筋肉量は、加齢とともに7年間で失われる筋肉量に匹敵するといわれています。フレイルをそのまま放置すると要介護状態になる危険性があります。

基礎疾患を持つ人や高齢者は重症化しやすいため、特に注意が必要とされる感染症ですが、感染を恐れるあまり、極端に外出を控えることも、生活不活発につながり健康への影響が心配されます。

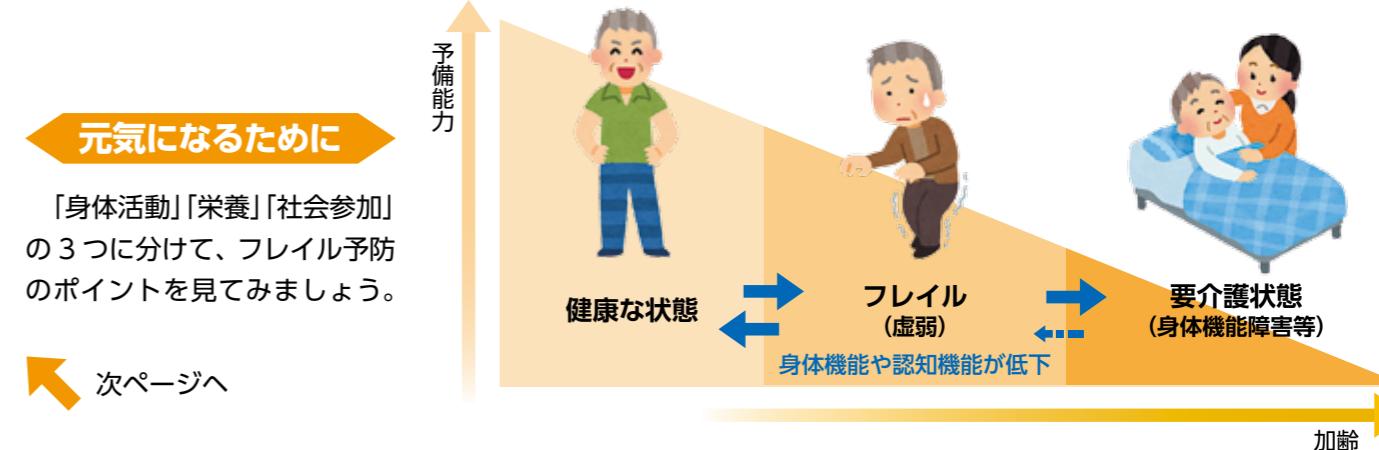
**フレイルチェック ～あなたはいくつ当てはまりますか？**

3つ以上当てはまったらフレイルかも？まずは今の状態をチェックしよう！

<input type="checkbox"/> なかなか疲れがとれなくなってきた	<input type="checkbox"/> 食欲がなく、やせてきた気がする	<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなってきた	<input type="checkbox"/> 力が入らなくなってきた	<input type="checkbox"/> 出かけるのがおっくうになった

**フレイルをそのまま放置すると…**

フレイルをそのまま放置すると、要介護状態になる危険性があります。大事なことは早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすれば、健康な状態に戻れるのもフレイルです。



※このスペースは有料広告です。詳しくは、秘書広報課 (☎ 575-1113) にお問い合わせください。