

10

10年後のあなたはどっすか?...

10年後のあなたを決めるのはここから



西宮市保健所

健康づくりに関する相談窓口

- 中央保健福祉センター
電話: 0798-35-3310 住所: 染殿町 8-3 西宮健康開発センター 内
鳴尾保健福祉センター
電話: 0798-42-6630 住所: 鳴尾町 3 丁目 5-14 鳴尾支所 2 階
北口保健福祉センター
電話: 0798-64-5097 住所: 北口町 1-1 アクタ西宮西館 5 階
塩瀬保健福祉センター
電話: 0797-61-1766 住所: 名塩新町1 塩瀬センター1階
山口保健福祉センター
電話: 078-904-3160 住所: 山口町下山口 4 丁目 1-8 山口センター2 階
西宮市保健所健康増進課
電話: 0798-26-3667 住所: 江上町 3-26



西宮市保健所ホームページ

編集・発行 西宮市保健所
〒662-0855 西宮市江上町3-26
電話 (0798) 26-3667 FAX (0798) 33-1174
URL http://www.nishi.or.jp

新・にしのみや健康づくり21(第2次) 中間見直し版
~のばそう!みんなの健康寿命~

みんなの健康づくりを応援する計画を策定しました。
できることから取り組んでみましょう。

「フレイル」ってなに?!

65歳から気をつけたいのが「フレイル(虚弱)」。「フレイル」は、年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のこと。介護が必要となる危険性が高い状態ですが、早期に発見し、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることもできます。

あなたは大丈夫?チェックしてみましょう。
1つでもあてはまれば「フレイル」のリスクが高まっています。

- 半年前より2~3kg体重が減った
以前より疲れやすくなった
出かけるのがおっくうになった
ペットボトルのふたを開けにくくなった
青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた



(米国老年医学会の評価方法から)

「衰え」は社会とのつながりを失うことから始まります

ドミノ倒しにならないように!



身体的・精神的・社会的な面が相互に影響します。
総合的な働きかけが必要です。

1.

食事は楽しく
低栄養に
ご用心

5つのポイント

- ① 1日3食食べる
- ② 毎日決まった時間に食べる
- ③ 肉、魚、卵、大豆製品のどれかを毎食食べる
- ④ 牛乳・乳製品を毎日食べる
- ⑤ 家族や仲間と一緒に食べる

※慢性の病気があり、食事療法を行っている方は
主治医にご相談ください。

かかりつけ医や薬剤師を持ち、普段から健康管理を
心がけ必要な健(検)診を受けましょう。

2.

運動は
まず、
歩くこと

3つのポイント

- ① お腹に力を入れて背筋を伸ばす
- ② 大きな歩幅でリズムカルに
- ③ 今よりもプラス15分(1,500歩)

「西宮いきいき体操」で筋力アップ!

週に1回程度で1年後に参加者の80%の人が
体力改善!

手首や足首におもりをつけて自分のペースで体操をします。

【参加者の声】

- 身体が軽くなりました。みんなと会えるので楽しみにしています。
- 骨折して一時は要支援認定を受けていましたが今は認定を受けていません!
- 生活の情報交換など色々と交流できる場です。

WEBで検索

西宮いきいき体操

検索

- 「西宮いきいき体操」の実施場所等は、ホームページをご確認ください。
(詳しくは、地域共生推進課0798-35-3294 まで)

「西宮いきいき体操」には口腔版もあります。

※無理は禁物。その日の調子にあわせて行いましょう。

3.

いきいき
生活は
歯・口腔から

3つのポイント

- ① デンタルフロス、歯間ブラシ等も使う
- ② 定期的に歯石除去や健診を受ける
- ③ 「おでこ体操」をして飲み込む力を鍛える



- 入れ歯は毎日外して磨く
- 入れ歯洗浄剤も利用する
- 入れ歯も定期健診を受ける