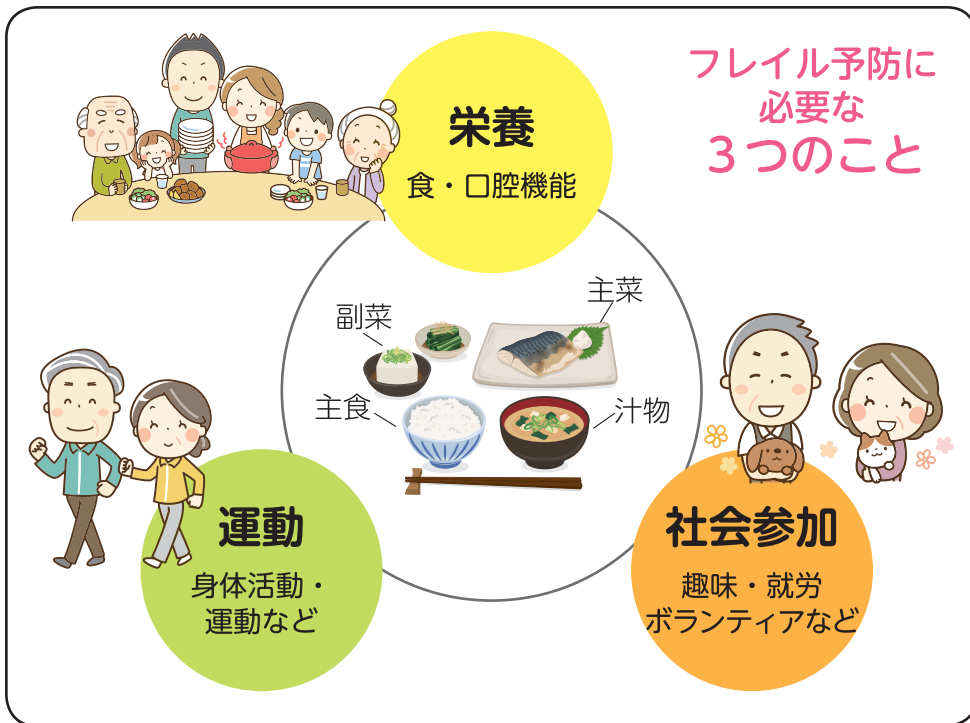


会員数	39,780	(前月比) +	306
郵送	9,489	(前月比) +	6,198
手配り	27,810	(前月比) -	32
協同基金到達額	2,522,286,000円(4/30現在) [前月比 4,187,000増]		
協同基金出資者数	20,508名(4/30現在)		
いのちを守る助け合い募金額	17,934円(4/1~30)		

## 「フレイル」の兆候にいち早く気づき

# 予防や治療をして健康な状態へ



高齢になると筋力だけでなく、認知機能や社会性も徐々に衰えてきます。そんな高齢者の心身の健康状態を表す言葉が、「フレイル」であり、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。「食欲がなくなり、やせてきた気がする」「歩くのが遅くなった」「出かけるのがおっくうになった」という人は、フレイルの危険信号が灯りかけているかもしれません。しかし、フレイルの兆候にいち早く気づき、予防や治療をすれば、健康な状態に戻ることができます。

### フレイルとは？

コロナ禍の今、食事の偏りや運動不足、人との関わり減少により、フレイルの進行が懸念されています。フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力の低下にもつながりますので、免疫力を高めるためにも、予防に取り組みましょう。

### 新型コロナワクチンについて

耳原総合病院では、市民向けのワクチン接種は行っていません。同仁会の診療所で、かかりつけ患者さんのワクチン予約の受付をしていますが、ご希望に添えないこともあります。詳細は、友の会事務局までお問合せください。  
(問い合わせ先) 健康友の会みみはら事務局  
☎072-244-8061 月～金曜日、14時～16時

- 1 栄養**  
バランスのいい食生活が丈夫な身体を作る！  
低栄養に陥ると、筋肉量、筋力が低下します。コロナの影響により、一人で食事を摂る機会が多くなっており、食生活が偏る傾向があります。バランス良く、必要な量をしっかり摂るように意識しましょう。また、歯の状態が悪いと、噛む機能や飲み込む機能の低下に繋がります。定期的な歯科受診も大切なことです。
- 2 社会参加**  
人とのつながりを大切に！  
フレイル予防には、社会参加が必要と言われてます。コロナ禍の中、直接誰かと会ってお話する事は難しいですが、電話だと感染対策を取りながらおしゃべりを楽しむ事が出来ます。また、日常生活の出来事を日記に書いたり、足踏みしながら3の倍数で手拍子をしたり、自宅で簡単に脳トレが出来ます。

### 3 運動

身体を動かしましょう！

運動は筋力や体力を維持向上し、転倒や骨折予防に繋がります。一度に多くの運動を行うのではなく、同じ運動量を毎日継続することが重要です。

- ひざ伸ばし
  - 椅子に腰かけ、片方の膝をまっすぐに伸ばして、かかとを浮かせます。
  - 足首をしっかり反らせて、そのまま5秒間保ち、ゆっくり下ろします。
  - 脚を替えて、同様に行います。
  - 10～20回を1セットとし、1日1～3セット行います。
- スクワット
  - 椅子の背もたれなど安定している物に捕まり、足を肩幅に開きます。
  - 膝が前に出すぎないようにゆっくり曲げ、ゆっくり戻します。
  - 5～10回繰り返し、1日2～3セットを目標に行います。
  - ※息を止めないで運動しましょう

(理学療法士 森田優作 作業療法士 細川優花 言語聴覚士 加地勇紀)

### 聴診器

レジ袋が有料になった昨年7月から、年間1年、有料化は、脱プラスチックへの第一歩です。プラスチックが流通しはじめたのは約60年前で、「軽い・丈夫・腐りにくい・安い」が利点だが、使った後の処理を間違えると厄介なゴミに▼川鶴の食風景を撮ると、石津川の橋から見下ろすと、ポリ袋やペットボトルが水面に広く漂っている。風に吹き寄せられたのか、量10枚分くらいはありそう。これが海に流れ着くと、海洋生物に被害を及ぼす懸念がある。タイ南部でのこと。弱ったワジラを獣医師が介抱したが、ポリ袋5枚を吐き出して息絶えた。これがきっかけで、タイではポリ袋の使用抑制の機運が高まった▼5ミリ以下の砂粒状になるとマイクロプラスチックと呼ばれ、摂取した魚に異変が生じます。これが世界的規模で広がると、その危険性から19年6月に「海洋プラスチック憲章」がつけられた▼明るいニュースです。「ペットボトルを食べる細菌」が堺市内で見られ、これをプラごみ対策の切り札にしようとする各国で研究が進んでいるとの新聞報道(19年6月)があった。発見地に因み細菌の学名は、「イデオネラ・サカイエンシス」です。大いに期待したい。(八田兄一)