

START

ID 082286

すこやかエイジング

Vol.4

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

近所付き合いでフレイルを予防しよう

フレイル*を予防するために有効な対策の一つが「社会とのつながりを持つこと(社会参加)」です。特に、対面での交流が効果的であることが研究で分かっています。一方、普段から家族以外と顔を合わせることがなく、社会的に孤立している人は健康に悪影響が現れがちに。最近、人と会うことが減ったと感じる人は、近所の人に一声かけてみませんか。近所付き合いは健康を維持するポイントになります。

※加齢とともに運動機能や認知機能などが低下していく状態

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・保健師
落合小百合さん



フレイル予防のことなら何でもご相談ください。いつまでも若々しく健康に過ごすために、生活習慣病や認知症の予防について教室などでお話ししています。

「もう一言、プラス1」で ご近所付き合いを楽しく健康に

近所付き合いで「こんにちは」と交わすあいさつ。もう一言、「週末はどこか出かけましたか」「最近、この近くに新しいお店ができたみたい」などと話してみると、一気に仲良く会話ができるようになります。また立ち話をする関係づくりは介護が必要になるリスクを減らせます。もう一言、プラス1活動を始めてみませんか。

脳の前頭葉を働かせて 意欲を引き出そう

欲をつかさどる脳の前頭葉が衰えると、外に出かけたり、人と会話をしたりすることが面倒になります。脳の中でも前頭葉は衰えやすく、40代から萎縮が始まります。普段から新しいことにチャレンジして前頭葉を働かせると機能維持が可能です。プラス1活動の他にも新しい趣味を作ったり習い事を始めてみたり、使ったことのない食材で料理を試してみたりなど、日々の生活に変化を取り入れましょう。

Let's Try 「プラス1」活動を実践!



Check

ID 082144

社会参加のきっかけに 「すこやかエイジング講座」へ

自分のことを話すときも脳の前頭葉は活発に働きます。社会参加の効果を学び相手にうまく伝える方法を習得するための講座もあります。知り合いを増やすきっかけにもなりますので、ぜひご参加ください(25ページに関連記事)。

もてたんレシピコンテストを開催

ID 082329

身近な材料で、たんぱく質がとれて調理が簡単な「もてたんレシピ」を募集します。応募された中から栄養バランスなどの点で優れた3点までを選考し、レシピを市のホームページなどで公開(記念品の贈呈あり)。

対象 市内在住の65歳以上と家族

問合 長寿介護課 / TEL674-7881

申込 2/3(金)~28(火)にウェブ申込で

