

運動不足や会話の機会が減っている今！

フレイル（虚弱）を予防しましょう

自宅で過ごす時間が多くなると、運動不足や会話の機会が減ってしまいがちです。特に高齢者は、加齢とともに運動機能や認知機能などが低下し、生活習慣病などの影響も受け、機能的健康の低下「フレイル（虚弱）」を招きやすいといわれています。自宅でできるフレイル予防に取り組み、元気な生活を送りましょう。

問い合わせ＝健康長寿課長寿支援係（☎内線 557）

1 運動で筋力維持

右図のような座ってできる運動や、ストレッチ・ラジオ体操などの全身を使った運動を心がけましょう。

桐生市歌に合わせて体操する「元気おりおり体操」も、市ホームページで紹介しています。



元気おりおり体操



椅子に座ってつま先を上げる

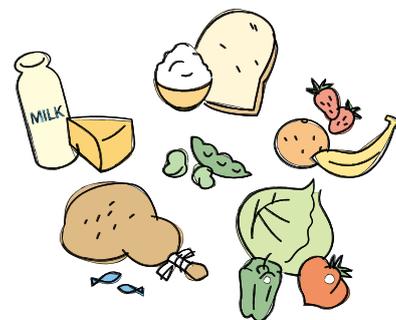


片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すように膝を伸ばす

2 しっかりと栄養・休養をとる

1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。特にたんぱく質は筋力を維持するからだ作りにつながります。お肉・お魚・卵・大豆製品・乳製品を取り入れましょう。

また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



3 口の健康を守る

毎食後、寝る前の歯みがきを徹底し、お口の健康を保ちましょう。感染予防にも有効です。

「あ・い・う・え・お」と口を大きく動かしながら発声したり、「パ・タ・カ」の音をひとつずつなるべく速く発声するなど、口の体操を行いましょう。

※ 15 ページで紹介している「口から健康プログラム」では、自宅でできる^{こうくう}口腔ケアが学べます。



4 交流を意識しましょう

友人や家族と電話や手紙で積極的に交流を図りましょう。この機会に、連絡を取り合っていなかった人に連絡してみるのもおすすめです。



今年も暑い季節を上手に乗り切るために

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、めまいやだるさ、けいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。高齢者は特に注意が必要です。

熱中症は予防できます。自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

問い合わせ＝健康長寿課長寿支援係（☎内線 556）

予防対策 4 か条

①水分・塩分を上手に補給

高齢者は、若い人に比べてのどが渇きにくいのが特徴です。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を摂りましょう。ミネラル・塩分などが入ったものはより効果があります。



②室内の温度・湿度の管理

室内の温度が28度になるようにエアコンで調節しましょう。エアコンがない場合は、扇風機や窓を開けて風通しをよくしましょう。



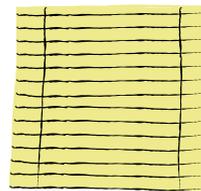
③服装に工夫を

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性の良い衣服を選びましょう。また、外出の際には帽子や日傘を忘れないようにしましょう。



④日陰を味方に

外を歩く際は日陰を選び、直射日光を避けましょう。すだれやカーテンなどで室内への直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫をしましょう。



体の調子がおかしい、病院を探したい、と思ったら？

救急病院案内テレホンサービス

☎ 22 - 0099 (24時間対応)

高齢者の介護や福祉の総合相談窓口は？

桐生市地域包括支援センター（下表参照）

社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師などが相談に応じます。

センター名	所在地	電話番号	担当地区
桐生市地域包括支援センター 山育会	東久方町二丁目	46 - 6066	1・2・9・10・14区
桐生市地域包括支援センター 社協	新宿三丁目	46 - 4411	3・4・5・8区
桐生市地域包括支援センター 菱風園	菱町一丁目	32 - 3321	6・7・17区
桐生市地域包括支援センター ユートピア広沢	広沢町六丁目	53 - 1114	11・13区
桐生市地域包括支援センター 思いやり	川内町一丁目	32 - 5889	16区
桐生市地域包括支援センター 思いやり黒保根	黒保根町水沼	46 - 8847	22区
桐生市地域包括支援センター にいさと	新里町新川	74 - 3032	19・20・21区
桐生市地域包括支援センター のぞみの苑	相生町五丁目	54 - 9537	15区
桐生市地域包括支援センター 神明	広沢町二丁目	32 - 3162	12・18区