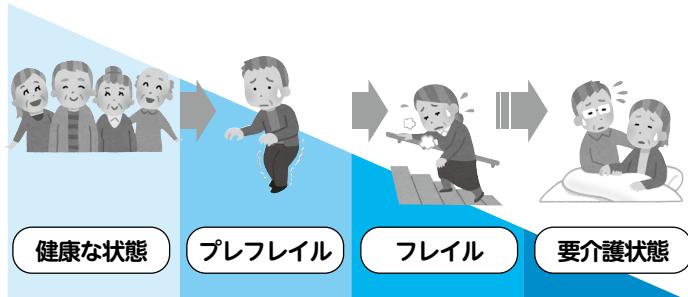


2月1日は「フレイルの日」 フレイルを予防して元気にいきいきと暮らそう!

問 保健センター(☎82-8211)

フレイルとは、年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。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です。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



フレイルチェック

- 体重が減ってきてている
 - わけもなく疲れやすい
 - 座って過ごす時間が長い
 - ペットボトルのふたが開けられない
 - 横断歩道の青信号が渡り切れない
- 1～2個該当：プレフレイル（フレイル予備軍）
3個以上該当：フレイル

フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」を意識しましょう!

- ・お口の機能の維持(歯科受診や口腔体操など)



栄養



- ・主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3食しっかりと食べる
- ・肉・魚・卵・大豆製品が不足しないよう心掛ける
- ・いろいろな種類の食品を食べる

身体活動



3つとも取り組むと
フレイル予防に
より効果的!

- ・生活での活動量を増やす
- ・ちょっと頑張って有酸素運動と筋力トレーニングをどちらも行う

社会参加



- ・趣味や学習などの文化活動へ参加
- ・ボランティア活動への参加や就労
- ・地域の人と交流する



『知立元気ことば』で、顔の表情やお口の周りの筋肉を鍛えましょう!

- ①おおあんまき あまくておいしい アイウエオ
- ②かきつばた みめうるわしき カキクケコ
- ③しょかかおる ちりゅうまつりだ サシスセソ
- ④はなしょうぶ ちりゅうじんじやへ シャシュショ
- ⑤ちりゅうしは かがやくまちです タチツテト
- ⑥だし ぶんらく からくりにぎわう ダヂヅデド
- ⑦ニコニコと ちりゅっぴわらうよ ナニヌネノ

- ⑧へんじょういん いちばんふだしょ ハヒフヘホ
- ⑨ハッピー ちりゅっぴ パピップペポ
- ⑩ぶくぶくぶく うがいですっきり バビブベボ
- ⑪まつなみき うまいちにぎわう マミムメモ
- ⑫やつとかめ こうみんかんで ヤイユエヨ
- ⑬わがまち だいすき ワ オ ン
- ⑭げんきに わらってわらって ワッハッハ一

ひまわりカフェ 2月開催

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです（申込み不要）。

●NPO法人 和（なごみ）（谷田町南屋下88番地2 ☎83-6720）

時 2月13日（金） 13時30分～15時 内 懐メロ歌唱会、笑いヨガ、カフェタイム、個別相談

所 NPO法人 和（なごみ） ￥ 無料 ※飲み物代100円（希望者）

●グループホームながしのの里（長篠町新田東11番地10 ☎84-5010）

時 2月24日（火） 10時～11時30分 内 プチ講座「グループホームってどんなところ？」、個別相談

所 ながしのの里 ￥ 無料 ※飲み物代100円（希望者）

●総合福祉センター（福祉の里ハツ田内）（ハツ田町泉43 ☎82-8855（知立市東部地域包括支援センター））

時 2月17日（火） 10時30分～正午 内 「懐メロを観て聴いて歌いましょう」、個別相談

所 福祉の里ハツ田（総合福祉センター） 3階 もも ￥ 無料 ※飲み物代100円（希望者）

○ひまわりカフェ全般について 長寿介護課 地域支援係（☎95-0191）



ちょっとしたお手伝い

まちかどコラム



このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！

2月のテーマ×上質な睡眠を手に入れよう！

○ 高齢者は眠りすぎ？最適な睡眠時間とは

眠れないことを辛いと思う人が多くいらっしゃいますが、実は若い時と比べて歳を重ねるごとに必要な睡眠時間は短くなることが知られています。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」によると、実際に眠ることのできる時間は、15歳前後では8時間、65歳以上では6時間と書かれています。

それに反してベッドの上で過ごす床上時間は、高齢になるほど長くなっています。つまり、眠れないのにベッドの上にいる時間が長くなっているということです。

“長く眠らなきゃ”という考えにとらわれず、“眠くなったらベッドにいく”という考えが良いかと思います。

○ 上質な睡眠のための生活習慣チェックリスト

知らず知らずのうちに、睡眠を妨げる生活習慣になっていないでしょうか？次のチェックリストで生活習慣を確認してみましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 眠くなる前にベッドに行く | <input type="checkbox"/> 眠る直前までスマホやタブレットを見ている |
| <input type="checkbox"/> 寝酒が習慣的になっている | <input type="checkbox"/> テレビやラジオをつけながら寝ている |
| <input type="checkbox"/> 寝る直前に入浴する | <input type="checkbox"/> 寝る3時間以上前に入浴する |
| <input type="checkbox"/> 夜遅くにコーヒーや緑茶を飲む | <input type="checkbox"/> 夕方に30分以上昼寝をする |
| <input type="checkbox"/> 1日中外出せずに家にいることが多い | |

上記の項目にたくさんチェックが入った人は、生活習慣を見直すことが上質な睡眠への一歩となります。

コラム作成者：まちかど運動教室担当理学療法士

問 長寿介護課 地域支援係（☎95-0191）



広報 ちりゅう 2026.2