

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんへの「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

今年度もフレイル予防について特集し、次号からは管内市町のリハビリ専門職や管理栄養士の方にお話を伺います。皆さんのお役に立てる情報誌を目指してまいりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

フレイル予防ポスターのご紹介

40歳を過ぎたら「フレイル予防」が大事！

「フレイル(虚弱)」とは…

加齢に伴い、心身機能が低下した状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると、「要介護」状態になる危険性が高いと言われています。



●フレイル予防の3つの柱+1

- 1 栄養**
バランスのよい食事をとろう
☆主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう
☆太りすぎ、やせすぎに注意
- 2 身体活動**
しっかり体を動かそう
☆あと+15分歩こう
☆筋トレで「筋力」をしよう
- 3 社会参加**
仕事、余暇活動、ボランティアなど積極的に参加しよう
☆高齢になっても出かける場所や仲間をみつめよう
- 4 歯の健康**
かかりつけ歯科医を持って、歯の健康を保とう
☆毎年歯科健診を受けよう
☆よく噛んで食べよう

●衰えが始まる40歳、早めの取組が吉 すき間時間をうまく使って今日から筋活！

筋活は「続けること」が重要です。慣れてきたら徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

<筋活におすすめの運動>

スクワット



5回×3セット

片足立ち



左右 1分×3セット

*転倒防止のため片手を机などに置いてやるのがおすすめ

かかと上げ



10回×3セット

40歳からのフレイル予防はこちら▼
(Youtubeサイトへ)繋がります。
閲覧は無料ですが通信費が必要です。



40歳を過ぎたら「フレイル」予防が大事！

仙南地域における、保健・医療・福祉体制の確立や事業の推進を目的に設置されました仙南地域医療対策委員会

地域保健・健康増進部会では、昨年度、フレイルに関する認知度の向上や「栄養」「身体活動」「社会参加」「歯の健康」など働き盛り世代の方々へのフレイル予防に繋がる生活習慣の定着や

啓発のためにポスターを作成しました。ポスターについては、宮城県公式ウェブサイトの仙南地域医療対策委員会ホームページに掲載しておりますので、ダウンロードしてご使用ください。

みやぎ健康ウォーク で楽しく歩こう！

デジタル身分証アプリ「ポケットサイン」による健康増進ミニアプリのご紹介です。

スマートフォンにアプリをダウンロードして楽しく歩きましょう！今なら期間限定キャンペーンにエントリーしてポイント貯めて、先着・抽選でデジタルギフトがもらえます！詳しくは QR コードを読み取りください。



デジタル身分証アプリ
「ポケットサイン」とは ▶



「健康増進アプリ」の詳しい使い方、
キャンペーン情報はこちらから ▶▶



みんなで
楽しく歩こう！



©宮城県・旭プロダクション

宮城県保健福祉部健康推進課

MAIL appli-kenkou@pref.miyagi.lg.jp

TEL 022-211-2624

依存症の問題 で悩んでいませんか

詳しくはこちら



担当 仙南保健所
母子・障害班
0224-53-3132

相談ください。

仙南保健所では依存症かもしれないと心配しながら困り事を抱えているご本人やご家族に対して、専門の相談員による個別相談をお受けしています。話すことで気持ち楽になることもあります。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

アルコールや薬物、ギャンブル、買い物、ゲームなどを “一度始めると自分の意思ではやめられない”、“毎回やめようと思っっているのに、気が付けばやり続けてしまう” というように依存症は自らの意思で止めることが難しい病気です。依存症はご本人だけでなく、ご家族の方々も悩み苦しんでいます。

やめようと思ってもやめられない
それは『依存症』という病気かも

健康づくり啓発教材のご案内

新たに教材（A 1 サイズパネル）を整備しましたので、是非、ご活用ください。

- たばこに関する教材 「卒煙」、「コントロールできない受動喫煙」など 3 種類
- 減塩、野菜摂取増加に関する教材 「食塩を摂りすぎると・・・！？」、「ベジプラス 100 & 塩 eco」など 5 種類
- 身体活動（運動）に関する教材 「健康への大きな一歩」、「歩いて健康づくり」など 3 種類
- 生活習慣に関する教材 「今から防ごう！子どもの肥満」の 1 種類

教材の一覧や詳しい説明は宮城県仙南保健所ホームページをご覧ください。



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げてほしい話題・ご意見感想などをお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話 0224-53-3120 FAX 0224-52-3678

電子メール snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

働き盛り世代の健康づくり HP もご活用ください ↓ ↓ ↓ ~バックナンバーも公開中~

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>