

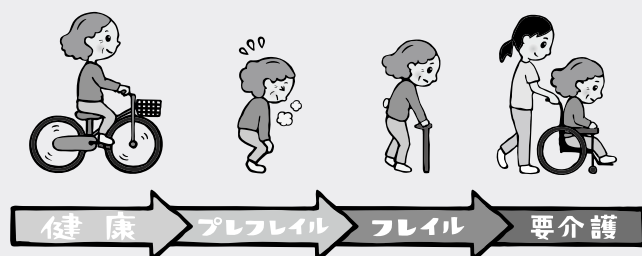
健康長寿、そのカギは「フレイル予防」です。

●3つのフレイル

健康で長生きするためにはフレイル予防が重要です。フレイルとは、生活するために何らかの支援を受けなければならない要介護状態と、健康な状態の中間で、虚弱な状態を指します。

フレイルは大きく、①**身体的フレイル**、②**精神的フレイル**、③**社会的フレイル**、に分類されます。フレイルは、決して身体の問題だけではありません。退職したり家族を失ったりして、うつや軽度の認知症の状態などを引き起こしている場合は精神的フレイルといえます。また、独居や閉じこもりなど社会とのつながりが希薄になっている場合は社会的フレイルといえます。この3つのフレイルが連鎖していくことで、老化は急速に進みます。この連鎖の入り口がどこになるかは、人によってさまざまですが、老化は1つの入り口からドミノ倒しのように進んでいきます。(フレイルドミノ)

しかし、フレイルは元に戻る性質もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。



フレイル予防の三本柱

- ①**栄養**……水分やたんぱく質をしっかりとってバランスの良い食事を心掛けよう。
- ②**運動**……ウォーキングなどの有酸素運動や筋力運動などを生活の中に取り入れよう。
- ③**社会参加**……仕事や趣味、地域の活動など、社会とのつながりを持とう。

●フレイル予防につながる通いの場

通いの場とは、気軽に食事、運動、交流などができる場所のことで、四万十町内には宅老所や運動自主グループ、生きがいサロンなどがあります。団体によって活動内容はそれぞれですが、地元の方が主になって活動されています。ぜひ通いの場を利用して、元気なシニアライフを楽しんでください。

花粉症の薬・早めの対応を

町を歩けばいたるところに杉の木が見えます。春先、花粉症に悩まされている人は多いのではないのでしょうか？実際、日本人の4割以上が花粉症といわれており、もはや国民病といっても過言ではありません。花粉症の症状を少しでも和らげるためには、お薬の適切な使用が重要です。

花粉症のお薬は、症状が出始める前や出始めの頃に服用すると、軽度の症状に抑えることができるという研究結果があります。このタイミングからの花粉症治療を『初期療法』と呼びます。毎年、ひどい症状で悩まされている方は、早めにお薬を飲み始めることをお勧めします。



● 2月の無料健康相談日 ●

18・25 日（日） 予約不要

お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
☎ 22-1000

子育て通信

内 容	日 時	場 所	お問い合わせ
4 か月児・7 か月児健診	2月14日(水)	対象者に個別通知 窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	3月13日(水)		
母乳相談	2月15日(木)	9:30～11:30 十和地域子育て支援センター 大正地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	3月5日(火)		大正町民生活課 ☎27-0112
ハローベビースクール	2月18日(日)	10:00～12:00 窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
1 歳 6 か月児健診	2月21日(水)	対象者に個別通知 四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	3月6日(水)	13:30～16:00 窪川地域子育て支援センター	



医



からだに
いいはなし

ヒートショックのおはなし2

ヒートショックは、血圧の上昇と低下が短時間に繰り返されることといわれていますが、一般的に、家の中でも特に浴室とトイレで発生しやすいといわれています。

暖房設備が設置されていないことも多いため、冬場は浴室とトイレの室内温度が低い状態になりやすいからです。床がタイル張りなどで冷たくなっている場合、体感温度はさらに下がります。加えて、浴室やトイレでは服を脱ぐ必要があるため、体がより寒さの影響を受けやすいのです。

浴室やトイレでなくても、10度以上の温度差がある場所を行き来することは危険です。たとえばほんの短時間の外出であっても、暖かい室内から寒い外に出るときはしっかり防寒をすることが大切です。特に首周りには太い血管が通っており、温度変化の影響を受けやすいため、タートルネックの服を着たり、マフラーを巻いたりすることで対策することが効果的です。

ヒートショックを避けるには、浴室や脱衣室、トイレに暖房設備を設置するようにしましょう。非居室にも暖房を設置することで、冬場の居室との温度差をかなり軽減できます。また、浴槽にお湯を張る際にはシャワーで給湯して浴室を暖めるのもお勧めです。浴槽のふたを開けておくのもひとつの方法で、足裏が冷たくなならないよう、脱衣室の床にマットを敷くのも良いでしょう。



四万十町国保大正診療所 宗円幸子・徳橋理紗・大川剛史