

# 健康をつくるう!



県北医療センター  
高萩協同病院  
栄養技師部長  
わたなべ みほ  
**渡邊 美穂**

『食べる力』が健康長寿を支えます。  
～フレイル予防を意識しましょう～

フレイルとは虚弱(frailty)を意味し、加齢により心身の活動が徐々に低下した状態を表した言葉です。「歳をとったせい」で済まさず、生活に困る身体の衰えに移行しないために、改善を意識して行くことが重要です。

年齢を重ね、「体力が落ちた」「食が細くなった」などと感じることはありませんか？

十分な栄養が摂れないと低栄養に陥り、

心と体を弱らせる引き金となります。

咀嚼や嚥下能力、認知機能、活動量の減少や消化機能の低下、味覚の変化による食欲不振、精神的不安や持病など、高齢者は様々な要因で食事がとりにくくなります。

食べられない要因を早めに確認し、「食べられない→動かない→動けなくなる」この連鎖を断ち切る事を意識する必要があります。

食事摂取量の低下を補完するためには、栄養価の高い食材、食品、料理の選択を心掛けると良いでしょう。

「しっかり噛んでしっかり食べ、しっかり動く、そして社会性を高く保つ」これがフレイル予防の3つの柱といわれ、「食べる力」を維持することは健康長寿のカギといえます。

中年期からの「メタボ対策」に縛られ過ぎず「フレイル予防」へのギアチェンジが必要な時を見逃さず、個々に適した栄養をしっかりと摂っていきましょう。



# 市役所の仕事



子育て支援課  
あさひ まりあ

子育て支援課は市庁舎1階にあり、子育て支援グループと保育・教育施設グループの2グループで構成されています。子育て支援課の窓口では、児童手当・児童扶養手当の申請受付や保育施設への入所手続き、放課後児童クラブの利用申請受付、助成金の申請受付、家庭児童相談などを行っています。

私は子育て支援グループに所属し、ひとり親家庭の自立促進と生活の安定のために支給される児童扶養手当やひとり親家庭の父や母が看護師・介護福祉士等の資格を取得するために1年以上養成機関へ就業する場合に一定期間支給される高等職業訓練給付金の申請・支給業務を担当しています。

手当や給付金の支給は法律に基づいて行われていますが、制度が複雑であるため、みなさんに制度の趣旨や手続きについて理解していただけるように丁寧な対応を心掛けています。窓口にお越しの際は、お気軽にご相談ください。

## 生涯現役 いきいき元気

”大切な仲間と過ごす、  
かけがえのない時間!”

「卓球がこんなに楽しいなんて思わなかったわ!」と元気に話すのは、下組生活改善センターで毎日ラケットを振る照沼さん。

卓球を始めるきっかけとなったのは、ご近所さん宅に使わずに置いてあった卓球台。これを利用して地元の人たちが集う場をつくろうと仲間数人と始めました。卓球の経験といえば、学生の頃に遊びでやったことがある程度だった照沼さん。当初は初心者用の手頃なラケットで参加していましたが、上達とともにラバーなどにも拘るようになります。すっかり卓球に魅せられて、卓球クラブ「朝香スマイル」を新設。毎日練習場に通い、気の合う仲間と和気あいあいとした雰囲気の中で自己研鑽に励んでいます。

実際に練習場をお伺いしたところ、メンバーと激しいラリーを繰り広げる照沼さんの姿が…。かなりの腕前です! 今では卓球が生活の中心となり、「毎日卓球を楽しみたいから病気にかかってもられないわ!」と笑顔で語る照沼さん。薬一つ飲んでいないということで、その元気の秘訣を尋ねると、毎日楽しく運動することと教えてくれました。



照沼 英子さん  
(上手網)