

フレイル対策で介護予防

フレイルは早めに気付いて適切な対策を取れば改善できます。いつまでも健康で生き生きと暮らすため、フレイル対策に取り組みましょう。
 岡地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

フレイルとは

年齢とともに、体や心の機能(働き)が低下し、要介護に陥る危険が高まっている「虚弱な状態」のことです。フレイルの大きな原因の一つは「筋肉の衰え」です。筋力を向上させるためには、定期的な運動はもちろん、筋肉を作るために必要な栄養を取ることが大切です。また、食べるた

めには「かむ」「飲み込む」といった口の機能の維持・向上が必要です。

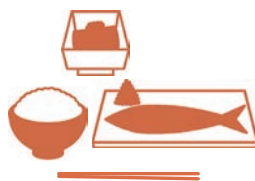
感染対策をしながら

「社会参加」もフレイル予防の重要な要素です。新型コロナウイルス感染症などの感染防止対策をした上での外出や、電話などを利用した交流の機会を持ちましょう。

栄養

食事は活力の源です。1日3食しっかり取りましょう

◆主食・主菜・副菜をバランス良く食べる



◆たんぱく質を含む食品を積極的に取る



◆いろいろな食品を取り入れる

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

運動

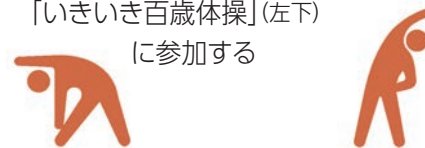
筋量や筋力は、いくつになっても維持・回復できます

ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、適度な筋力トレーニングを継続して行いましょう。

掃除や洗濯、料理などの家事を積極的にしたり、広い歩幅で少し速めに歩いたりするなど、日常生活の中で意識して体を動かすこともフレイル予防につながります。

自分のペースで運動を習慣に

- ◆自宅で体操を行う
- ◆ウォーキングに取り組む
- ◆地域でも行われている「いきいき百歳体操」(左下)に参加する



口腔

舌や口の周りの筋肉を鍛え、歯や入れ歯の治療を受けましょう

食べるために必要な「かむこと」を「餅つき」に例えると、上下の歯は「きねと臼」に当たります。そこに「餅をこねる人」がいなければ、餅はできません。「餅をこねる人」に当たるのは、舌や頬、口の周りの筋肉です。

年齢と共に、舌や口の周りの筋肉の働きも低下してしまいます。「かみ



かみ百歳体操」(左下)などの口腔体操を日課にして筋肉を鍛えましょう。

また、「きねと臼」に当たる歯や入れ歯が正常でなければ、いくら筋肉を鍛えてもしっかりかむことはできません。かかりつけの歯科医院で歯周病や虫歯がないか、歯が抜けたままになっていないかなどをチェックし、歯や入れ歯の治療を受けましょう。

「いきいき百歳体操」は、YouTube(期間限定)とケーブルテレビ(毎朝7:30~8:00)で、「かみかみ百歳体操」はYouTubeで配信しています。

市HP ページ番号 852



●短期集中通所口腔ケアサービスのご利用を「かむ」「飲み込む」といった歯と口の機能が年齢とともに低下した状態(オーラルフレイル)の

恐れのある人を対象に、歯科医院で舌や口の周りの筋肉を鍛える体操や唾液の分泌を促進するマッサージなどの指導を行っています。

市HP ページ番号 850



就職氷河期世代などを支援しています

今すぐ働きたい人も、ゆくゆくは転職を考えている人も、気軽に利用できる「しごとの相談カフェiroha」。きめ細かな伴走型就職支援を行っています。
 岡雇用推進課(☎504-2244、☎504-2259)

まちなかのカフェで気軽に相談

就職氷河期世代などの仕事探しをサポートする相談窓口「しごとの相談カフェiroha」では、経験豊富なスタッフが一人一人に寄り添った支援を行っています。



【場所】シャレオ西通り(西7・西8出入口すぐ)
 【日時】月~金の10:00~19:00(相談は予約優先)
 ☎、☎ 546-3160

◆ドリンクバーやフリーWi-Fi、求人検索用のパソコンやタブレットを自由に利用できます

あなたに合った仕事探しをお手伝いします! 困り事はご相談ください

キャリアカウンセラー 竹内健太郎さん

多様なセミナーを開催

ビジネスマナーやパソコン、お金の知識などさまざまなセミナーを随時開催しています。

窓口での個別相談や、セミナーへの参加は、失業給付の要件である「求職活動実績」の対象となります。

◆今後のセミナー予定

- ①11月9日(水)10:30~12:00、14:00~15:30
POLAメイクアップセミナー
自分に似合う就活メイクを知る
- ②11月10日(木)10:30~11:30
お金の知識セミナー
10月から変わった「扶養の壁」を徹底解説!

【申込方法】直接か電話、ファクス(左記)で、11月①2日(水)19:00、②9日(木)12:00までに

詳しくは専用ホームページで



「ザ・広島ブランド」の投票にご参加を

「ザ・広島ブランド」新規認定品の審査に参加してみませんか。
 岡商業振興課(☎504-2318、☎504-2259)

広島の逸品が勢ぞろい

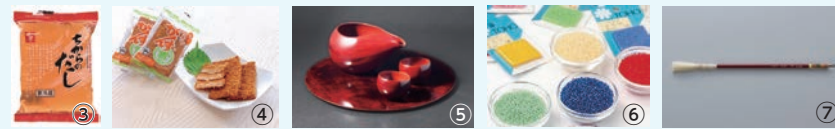
市は、広島の特産品で特に優れたものを「ザ・広島ブランド」として認定し、宣伝活動をしています。知名度を高め、その消費拡大を図ること、広島

のイメージを向上させ、地域経済の活性化や誘客の促進を図ることが目的です。

四季折々の旬の食材や素材による食品「味わいの一品」と、被爆を乗り越え脈々と受け継がれた伝統の技による工芸品「匠の銘品」があり、現在98品目を認定しています。

◆昨年度の認定品

- ①狩留家なす、②広島血統和牛元就、③ちからのだし、④みやけのうまいでがんす®、⑤広島漆芸、⑥TOHŌ BEADS、⑦伝統的工芸品川尻筆義巧(書道筆)



お気に入りの1票を

今年も新規認定品の認定審査を行います。一次審査の中で、市民などによる投票を行い、獲得票数に応じて得点を加算します。皆さんの1票が二次審査への後押しとなります(最終的な認定の可否は、審議会委員による審査で決定します)。

投票した人の中から抽選で「ザ・広島ブランド」認定品をプレゼントします。

【投票期間】11月4日(金)まで
 【投票方法】市ホームページから。市役所市民ロビーなどに設置する投票箱からも

市HP ページ番号 38838

