



# 保健師のおはなし

## ～フレイルを知っていますか？～

フレイルとは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい衰え全般を指し、介護が必要な状態の前段階のことを言います。フレイルに至る原因としては、生活習慣病の悪化に加え、加齢によって起こる場合や、生活習慣病と加齢がゆっくり進む中で生活が不活発になって起こる場合、低栄養、多剤服用、加齢に伴う眼科疾患や骨粗しょう症などさまざまな要因が考えられます。また、病気や加齢以外にも、一人暮らしになったり、外出頻度や社会活動が減少し、地域とのつながりが希薄になることで心身が衰えるなど社会的な要因も重なり、フレイルに陥っていきます。

加齢は止めることはできませんが、生活習慣病の重症化を予防することは可能です。心臓や脳、腎臓などがきちんと働き、体の隅々（筋肉）に必要な血液がきちんと流れるよう、血管を守っていくことが重要です。そのためには、基礎疾患となる高血圧や糖尿病、脂質異常症などをしっかりコントロールし、生活習慣病が重症化していかないように若い頃からの健康管理が必要です。継続的に健診を受診して体の状況を確認しながら、食生活や身体活動を見直し、必要な人は医療機関で治療を受けるなど、早め早めの生活習慣病予防を心がけてフレイルの予防へとつなげていきましょう。



◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃん ネル



No. 333

★ はると 岡田 陽翔ちゃん ★  
平成 30 年 3 月 14 日生まれ

皆さんこんにちは！3月で1歳になりました岡田陽翔です。最近いろんなことに興味が出てきて、特に食べるのが大好きです。ごはんだよーって呼んだら、それまでごろごろしてたのにこちらに向かってきて大興奮！ほかにも絵本を読んでもほしいときは本をたくさん持ってきて「読んでー！」ってしてきたり、抱っこしてほしいときに私の手を引っ張って自分は手を広げて足裏をこすり合わせて「抱っこしてー！」ってアピールをしてきて甘えんぼさんなときもあります。

おもちゃ遊びも大好きでカップや積み木を積み重ねしたりして物への興味もたくさん出てます。お姉ちゃんとおもちゃの取り合いでケンカしたりもするけど、これから仲良く遊んでくれることに期待しています！

これからの成長がますます楽しみです！

(母・岡田香奈さん)

### 市の人口 ★ 5月末現在★

世帯数 8,911世帯 (-5) 人口 16,969人 (+2) 男 7,870人 (+1) 女 9,099人 (+1)