



フレイルを予防して健康長寿を目指そう!

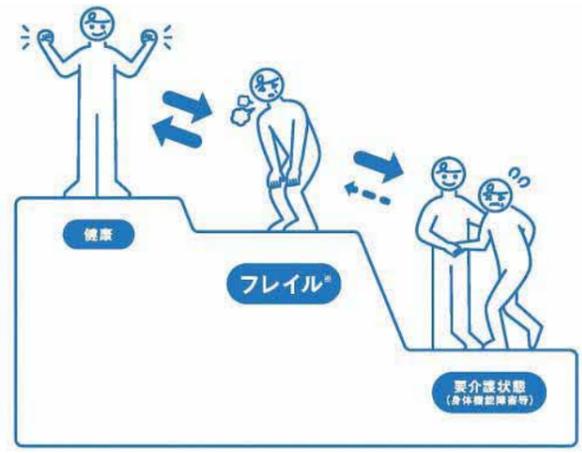
●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770

75歳に到達すると、医療保険制度が後期高齢者医療保険制度に変わります。健診・医療・介護のデータを一体的に分析し、高齢者の皆さん一人一人に必要なサービスに結び付けていくために、町では「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を行っています。

フレイルとは…

加齢とともに、体や心の動きが弱くなり、**手助けや介護が必要になる前段階のこと**です。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気付いて生活を改善することで、その進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。

下図：厚生労働省 食べて元気にフレイル予防



指輪っかテストをやってみよう!

フレイルの危険度が高いと、転倒・骨折のリスクが高まります。加齢や病気などにより筋肉量が減少すると、歩行速度が落ちたり、疲れやすくなったりするため、全体の活動量が減少します。また、食欲低下から食事摂取量が減少し、筋力低下がさらに進行します。

「指輪っかテスト」とは、自分自身でフレイルを測れる物差しです。ふくらはぎの最も太い部分を囲い3段階で筋肉の衰えを簡易評価します。
3段階：「**囲めない**」・「**ちょうど囲める**」・「**隙間ができる**」



※東京大学高齢者総合研究機構が実施した柏スタディを参照
図：熊本県栄養士会 高齢者向けのフレイル予防レシピ集



●問い合わせ

役場人権推進課 男女共同参画推進係

☎096(292)08663



あけぼの区 行政区嘱託員 井 江津子さん

私は、平成28年10月に「あけぼの区長(兼自治会長)」に就任しました。区長になった理由は、なり手がなかったことも一つですが、当時まだ熊本地震から半年後くらいだったので「団地のために何かできないか」と思う部分があったからだと思います。

区長就任と同時に町から行政区嘱託員の委嘱を受け、初めは何をどうすればいいのか分かりませんでした。しかし、役場の皆さんや他の地区の嘱託員にご指導やご教示を受け、当時の自治会執行部役員(三役)と、いろいろな協議しながら職務を行っていき、徐々に役場とも連携がとれるようになっていきました。

嘱託員としてようやくいろいろな活動できるようになったころ、平成30年に重い病気を患い、1年に2度も手術をするこ



ちもよぎるほど非常に辛かったです。が、友人や執行部役員の方々の助けがあり、何より私が当時家族より「住民第一」にしていたことで娘に寂しい思いをさせていたにもかかわらず、家族がそばで支えてくれたので、仕事とも両立しながらこの職を続けることができました。また、令和元年12月には「民生委員児童委員」も引き受け、現在まで継続して職に当たり、地区のために力を尽くしています。

女性が地域の中で重要な役割を担うことは、社会的にも町の中でもまだまだ批判的な風潮が残っていると感じています。女性だからこそできること、女性にしかできないことがあると私は常々思っていますので、「女性だから」という軽視されることなく、地域のために力を発揮でき、そんな女性を温かく迎え入れるような町になってほしいと願っています。あわせて女性の嘱託員が増え、地域の女性の声をもっと届けられればと思っています。

「大津町行政区嘱託員」として、一緒に頑張りたいです。

教えて! 病児・病後児保育

「子どもが病気で保育所などに通わせることができない、でも仕事はどうしても休めない」という時に、病気または病気回復期の子どもを預けることができます。まずは事前登録をしておくとお安心です。

実施場所 大津町子育て・健診センター2階(子育て支援センター「ひだまり」)

対象児童 3カ月～10歳までの「病気」または「病気回復期」にある子ども

開所時間 平日 午前8時～午後6時
土曜日 午前8時～午後1時 ※日曜日、祝日、年末年始は休み

利用料金	保育園 幼稚園児	未就園児 小学生
町内在住の人	1,000円	2,000円
町内勤務の人 熊本市在住の人	2,000円	2,000円

※熊本市との連携協定により、熊本市内の病児保育施設も利用できます。
※子どもの症状や空き状況により、お預かりできない場合があります。

登録・予約・問い合わせ
町子育て支援センター ☎096(294)9511

大津町病児保育の詳細はこちら▶

熊本市病児保育の詳細はこちら▶



子育てイベント情報チラシで最新情報をゲットしよう!

子育てカフェ(月1回、無料・要予約)

保健師や保育士などが対応します。気軽にお越しください!

日時 1月16日(木) 午前10時～午後3時30分

場所 町老人福祉センター

協力 NPO 法人ペアレントネットワーク

役場子育て支援課 子育て支援係 ☎096(293)5981

自分の身体(筋肉量)を知ってフレイル予防に努めましょう

栄養

食事の改善
食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

フレイルを予防するためには、栄養・身体活動・社会参加の3本柱が重要です。地域の通いの場などでは、インボディ測定(体成分測定)を行っています。部位ごとの筋肉量や上下・左右のバランスなどが明確に分かるため、ケガや転倒の予防につながります。自分の筋肉量や体脂肪量を知ることで、積極的に予防・改善に取り組むことを目指しています。また、結果説明と併せてフレイル予防の栄養講話を行っています。

インボディ測定は地域の通いの場や、介護予防健診、町のイベントなどで定期的に行っています。詳しくは、お問い合わせください。



いきいきシルバー健康のつどい(人権啓発福祉センター)では、簡易フレイルチェックのひとつである指輪っかテストを行いました。
緑ヶ丘区集会所(みどりのサロン)では、インボディ測定の結果を振り返りながら、フレイル予防に必要な栄養素(たんぱく質、カルシウム、ビタミンD)についての栄養講話を行いました。
片俣区公民館(片俣いきいきサロン)では、インボディ測定を行いました。