

## 「NPO・ボランティアフェアさかえ2017」開催

11月23日(木)から12月22日(金)まで住民活動支援センター内で「NPO・ボランティアフェア」を開催しました。この事業は広くNPOやボランティア活動を知ってもらうために行われています。栄町は2011年からフェアを開催し、活動団体を紹介しながらアンケートを行っています。今年の内容は「今、知りたいことは何ですか」です。参加者は71名。男女とも栄町の今後について気にかけている人が多く、また健康や町の歴史など自分の生活からの内容も多くみられました。今後センターだより等で質問に対してお答えしていくようにしたいと考えています。



アンケート記入中

### なるほどキーワード

#### 《福祉》

=サルコペニア、フレイルとは=

「食べて」 + 「動いて」 体も心も健やかに!



栄養の摂取や運動  
については専門家に  
ご相談ください。

(東京医科歯科大学医学部附属  
病院 食彩たより第40号より)

年齢を重ね、「体力が落ちた」「食が細くなった」などを感じることはありませんか? 健康な生活を送るためには、体力の低下や栄養不足を防ぐことが重要です。高齢者の栄養や体力などに関係の深いサルコペニアとフレイルとはどういうことでしょうか。

#### ●サルコペニア

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養の摂取や運動により、サルコペニアを予防することが重要です。

あなたは大丈夫?サルコペニアチェック

- ・ 体格指数 (BMI) が 18.5 未満 (BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m))
- ・ 横断歩道を青信号で渡りきれないことがある
- ・ ペットボトルやビンの蓋が開けにくい

**栄養+運動のセットで体力低下を予防**

#### ●フレイル (虚弱)

加齢とともに、心身の活力 (運動機能や認知機能など) が低下し、生活機能障害や要介護状態などの可能性が高くなった状態。サルコペニアもフレイルの一因となります。フレイルは疲労感や活力の低下なども含まれます。

**「食べて」 + 「動く」 + 「人とつながる」 ⇒ フレイル予防**

#### どんな食事をしたらいいの?

1. 主食、主菜、副菜をバランス良く
2. 肉、魚、大豆製品などのたんぱく質も十分に
3. カルシウム、ビタミンDもとみましょう

#### どんな運動をしたらいいの?

- スクワット** ⇒ 深呼吸するペースで膝の曲げ伸ばしを5~6回。1日3回程度
- 片足立ち** ⇒ 左右1分間ずつ、1日3回程度
- ★無理せず、つかまるものがある場所で行いましょう

★健康に関することは栄町健康介護課 (33-7709) にご相談ください。

★2/22(木)13時~ サロン風楽っと (安食台2丁目集会所) でフレイルの講座があります。参加自由です。