

# 健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

## 2月1日は「フレイルの日」です!

### フレイル予防に努めましょう

フレイルの概念と予防の重要性を多くの方に知っていただくために、2月1日は「フ(2)レ(0)イ(1)ルの日」に制定されています。

市では、公共施設などでフレイルチェック測定会を開催しており、これまでに延べ1,500人を超す方々に参加いただき、フレイルについてお知らせしてきました。

### ■ オーラルフレイルを知っていますか

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といったお口の不調はありませんか。その不調、もしかしたらオーラルフレイルの可能性もあります。オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態と「口の機能低下」との間にある状態です。

フレイルチェック測定会では、お口の健康度(オーラルフレイルのリスク)を見るために、機器を使って滑舌のレベルを測定し、オーラルフレイルを予防する口腔体操や発声練習も行っています。

フレイルチェック測定会に参加して、ご自身の状態を確認し、楽しく健康長寿を目指しましょう。

### フレイルチェック測定会

フレイルサポーターと一緒に自分の健康状態を確認し、筋肉量などについて詳しく測定しませんか。

**とき** ①2月2日(月)②2月4日(水)③3月11日(水)午前10時～正午

**場所** ①水谷公民館②鶴瀬公民館③南畑公民館

**対象** おおむね65歳以上の方

**内容** 指輪っかテスト、片足立ち上がり、手足の筋力量の測定ほか

**定員** 各20人(無料、申込順)

**申込** 電話で

**問・申込先** 健康増進センター

☎049-252-3771

## point! オーラルフレイルを予防しましょう

- ・ 口の機能が低下すると、フレイルの進行を早め、要介護や死亡のリスクが高くなることが分かっています。オーラルフレイルを予防し、将来のフレイルにも備えましょう。



## 手話で 手話は言語です! 楽しもう!

### 今月のテーマ「イベントのお知らせ」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



### ▶ 祝日

両手のひらを自分に向けて交差させ、立てた親指同士を合わせます。



### ▶ 嬉しい

自分に向けた両手のひらを軽く曲げ、胸の位置で上下に交互に動かします。



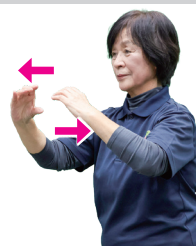
### ▶ 記念

頭の位置で開いた片手を握りながら、耳の近くまで下げます。



### ▶ コミュニケーション

両手をそれぞれアルファベットの「C」の形にして向かい合わせ、片方の手を少し下げ、前後に交互に動かします。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。