平成27年12月発行

秋田県平鹿地域振興局 福祉環境部

いでは福祉環境だより

（横手保健所）TEL 32−4005　（南福祉事務所）TEL 32−3294
〒013-8503　横手市旭川1丁目3−46
URL http://www.pref.akita.lg.jp/hira-fuku/
E-mail hiraka-we@pref.akita.lg.jp

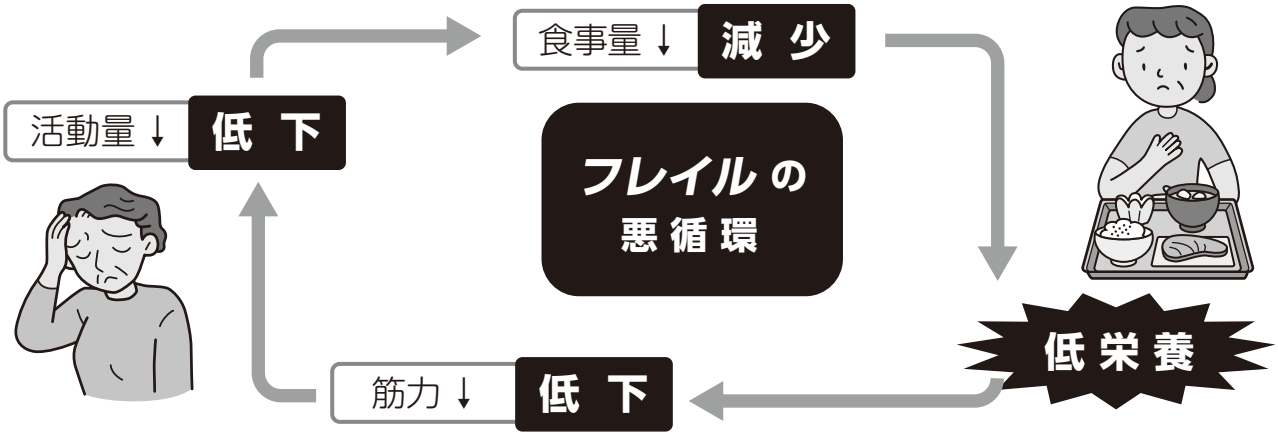
「いでは」とは、昔この地域が「出端」、のちに「出羽」と称されたことにちなみ、語源とその文字から「最先端」「フロンティア」「羽ばたく」というイメージを重ねた造語です。

筋力・栄養の低下を防いで健康で長生き

介護が必要になる要因に脳卒中や骨折、認知症とならんで ***フレイル*（虚弱）** があります。

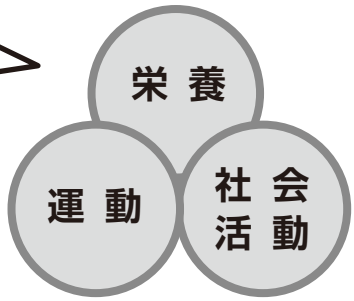
フレイル（虚弱）　【日本老年医学会】

- 筋力や心身の活力が低下した状態
- 高齢者の多くが、***フレイル*** の段階を経て、要介護状態になる。



高齢になると、いろいろな要因で活動量が減り、食事の量が少なくなります。食事量が減ると、全身の筋肉の元になるたんぱく質などの栄養が十分とれなくなり、筋力が低下します。筋力が低下し、疲れやすく元気がない状態になると、さらに活動量が少なくなり、ますます食事がとれずに低栄養の状態となります。これが ***フレイル*** で、進行すると介護が必要な状態に陥ります。

フレイル を防ぐ３つのポイント！



栄養が満たされていれば体力を維持できます。
体力があれば社会活動がしやすくなります。
社会活動が活発であれば食欲が旺盛になります。

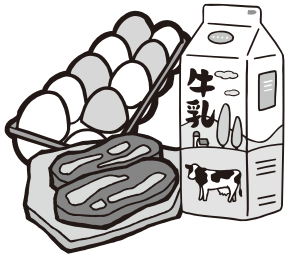
【お問い合わせ先】　健康・予防班　32−4006

高齢者の食生活　～低栄養にご注意！～

check! あなたはフレイル？

- □ **体重減少**
  （1年に2～3kg減っていたら要注意）
- □ **筋力の低下**
  （買い物で2ℓのペットボトルなどを運ぶのが大変に）
- □ **歩くのが遅くなった**
- □ **活動性の低下**
  （最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった）

3つ以上当てはまったらフレイルの疑いがあります



あなたの食事内容をチェックしましょう

1日に食べたものに○印をつけましょう

	記入例 1日(火)	日( )	日( )	日( )	日( )	日( )	日( )
肉							
魚	○						
卵	○						
牛乳・乳製品							
大豆（豆腐、納豆、油揚げなど）	○						
海そう（ひじき、わかめ、のり、もずくなど）							
いも	○						
果物	○						
緑黄色野菜	○						
油・油を使った料理							

いろいろな食品を食べている人ほど介護いらずで元気に過ごせることがわかっています

8020いい歯のご紹介！

秋田県では、毎年80歳になっても
20本以上ご自分の歯をお持ちの方々を表彰しております。
今年の応募者の中から、横手市の代表に選ばれた方を紹介いたします。

Q 好きな食べ物は？
A 豆類とか歯ごたえのある物が好き♡
肉や魚も加工品よりはそのままの形で！

Q 今楽しみにしていることは？
A みんなと集まって、楽しく笑って過ごすのが何よりの楽しみ！
体を動かして、夜にはおいしい晩酌を飲むのが一番！！

松村　忠　様　81歳
（横手地区）

Q 趣味は？
A もともとゴルフが趣味。
今はグランドゴルフで活躍中♫
週4日はクラブの仲間と楽しんでいる

Q いい歯のすすめ（皆さんに一言）
A 好みで歯ごたえのある物を好んで食べてきたが、よく噛むことは脳にも良さそうなので、オススメかな

「代表に選ばれるなんて思わなかった」とびっくりしながらも、
笑顔のとてもすてきな松村さん

いい歯じゃなくても、あきらめないで!!

～よく噛んで、おいしく食べ続けるために、お口の手入れをしましょう～

唾液が少なくなると、食べにくくなります。 ➡ 食べる前に唾液腺マッサージをしてみましょう。

入れ歯は合っていますか？ ➡ 入れ歯を上手に使うことで、しっかり噛んで食べ続けることができます。
歯医者さんとよく相談しながら入れ歯を調整しましょう。

【お問い合わせ先】　健康・予防班　32-4006

灯油などの流出事故にご注意ください!

暖房器具の利用が多くなることや積雪の影響から、油流出事故が冬に増加する傾向にあります。
流出した油の回収や処理にかかった費用は原因者が負担しなければならない場合があります。
次のチェックリストを活用し、油流出事故の未然防止にご協力をお願いします。

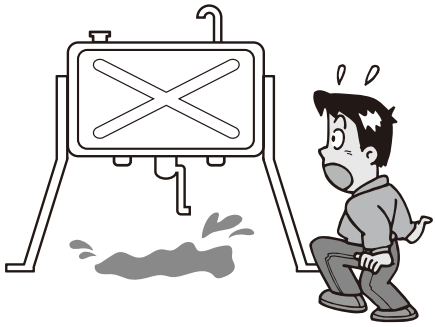
油漏れ防止チェックリスト

●油の移し替え時

- □ **目を離さない** でください!
- □ **その場を離れない** でください!
- □ ホームタンクの **栓の閉め忘れ** はありませんか?

●定期点検

- □ タンクや配管が **破損** または **老朽化** していませんか?
- □ 油が **異常な減り方** をしていませんか?
  →当てはまる場合は早急に業者に連絡してください。



●ホームタンクや配管の設置環境

- □ **屋根から落雪** があっても大丈夫ですか?
- □ **除雪**時の障害になっていませんか?
  →必要に応じて囲い等を設けましょう。

●万が一(油の漏出)時の対応

- □ 油の **拡がりを防ぐ措置** をとりましょう!
  →あらかじめ吸着マットや不要な布等を近くに備えておきましょう。

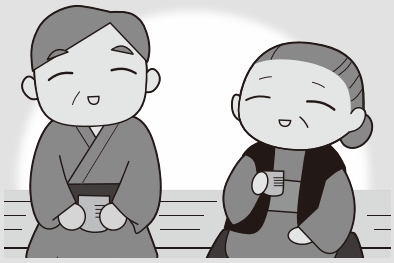
【お問い合わせ先】 **環境・食品衛生班　45-6139**

認知症カフェを開催します

日時　平成27年12月16日(水) 10:00~12:00

場所　特別養護老人ホームビハーラ赤坂
(横手市赤坂字仁坂105-2)

**お茶を飲みながら、「認知症」についての
悩みや思いを語り合ってみませんか?
どなたでも参加できます(参加費無料)
お気軽にご参加ください!**



【お問い合わせ先】 **調整・障害者班　45-6137**

健康・医療・福祉・食品・環境などの相談窓口をご利用ください

● **一般健康相談**

● **エイズ・性感染症相談、検査（※検査は要予約）**
【検査日】
《横手保健所》毎月第2火曜日　10：00～11：30
〃　17：30～19：00

● **B型肝炎・C型肝炎相談、検査（※検査は要予約）**
【検査日】毎月第2火曜日　10：00～11：30

● **骨髄バンクドナー登録（※要予約）**
【登録日】毎月第2火曜日　10：00～11：30

● **感染症に関する相談**
インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症について

● **薬物乱用防止相談**
麻薬・覚醒剤・シンナー等の薬物乱用防止及び医薬品に関する相談

健康・予防班
32-4006

エイズ相談・即日検査は
他の保健所でも受けられます
大仙保健所　0187-63-3404
湯沢保健所　0183-73-6155

● **精神保健相談（精神科医による相談 ※要予約）**
【相談日】 毎月第2・第4水曜日　13：00～15：00
※保健師による相談は随時行っております

● **女性相談**
配偶者の暴力、女性のさまざまな不安や悩みについて

調整・障害者班
45-6137

児童・生活保護班
32-3294

● **食品衛生・安全相談**
食品衛生、食の安全や食品の表示に関することについて

● **動物愛護管理相談**
犬や猫などのペットに関することや苦情について

● **環境公害相談**
環境衛生や公害、廃棄物などについて

環境・食品衛生班
45-6139

子どものSOSが聞こえますか？

児童虐待 防止

「もしかして」
あなたが救う 小さな手

平成27年度『児童虐待防止推進月間』標語

【相談先】秋田県南児童相談所
0182-32-0500

オレンジリボンとは・・・・・
子どもを虐待から守るメッセージリボンのこと

ＤＶ防止

DV＝ドメスティック・バイオレンス

夫や恋人からの暴力に
「私も悪いから」と
あきらめていませんか？

まずは、ご相談ください。

児童・生活保護班 32-3294