

心身の虚弱状態

「フレイル」になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響や冬の寒さにより、家で過ごす事が多くなっています。外出を控えて動かない事(生活不活発)により、心身の機能が低下してフレイル(虚弱)状態になる心配があります。

■フレイルとは？

動かない事で食欲が湧かず、欠食が続くと栄養不足になります。栄養不足は、筋肉量や活力、認知機能の低下を引き起こします。このような心身の虚弱状態をフレイルと言います。

フレイルになると、感染症への抵抗力も低下します。フレイルを予防することで、感染症に負けない体をつくる事ができ、介護予防にもなります。

■フレイルかどうかチェックしてみよう

次の項目のうち、3つ以上に当てはまるとフレイルの、1つでも当てはまるとフレイル予備軍の可能性があります。
□ 疲れやすくなった。

□ 食欲がなく、体重が1年間で2kg以上減った。

□ 重さが2kg程度の物を運ぶのが困難になった。

□ 横断歩道で青信号の間を渡るのが難しくなった。

□ 外出する機会が減った。

■フレイルの進行を予防するために

▼ 家事や体操、散歩などをして、座っている時間を減らしましょう。足腰の衰えを予防するためには、椅子に座り太ももを左右交互に上げ下げしたり、椅子の背につかまりながら片足立ちしたりするなどの筋力トレーニングを行うとより効果的です。

▼ 1日3食欠かさず、バランスのよい食事を心掛けましょう。筋肉をつくるために、たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵など)も積極的に取りましょう。

▼ 食事はよくかんで、毎食後や寝る前に歯磨きをして、口の中を清潔に保ちましょう。

▼ できるだけ毎日、家族や友人と会話をしましょう。



子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1101

利用してみませんか？ 子育て短期支援事業

市内に住んでいる保護者が、病気や出産、仕事などの理由で一時的に子どもの養育が困難になったとき、児童養護施設などで一定期間、養育や保護を行い、子育てを支援する事業があります。

盛岡市にある児童養護施設3カ所と乳児院2カ所が利用できます。世帯の課税状況に応じて利用料を支払い、保護者の責任で送迎してください。

◆事業内容

①短期入所生活援助事業(ショートステイ)

▶ 期間 7日(6泊7日)以内
▶ 対象 保護者の入院などで、養育が一時的に困難になった家庭の18歳未満の児童

②夜間養護事業(トワイライトステイ)

▶ 期間 1カ月以内(平日)
▶ 対象 保護者が夜間の仕事などで、養育が困難

になった家庭の18歳未満の児童

③休日預かり事業

▶ 期間 1カ月以内(休日)
▶ 対象 保護者が日曜日や祝日の仕事などで、養育が困難になった家庭の18歳未満の児童

◆利用できる施設

施設名	所在地(盛岡市)	電話番号
和光学園	青山1-25-2	019-647-2143
青雲荘	加賀野4-8-33	019-653-3947
みちのくみどり学園	上田字松屋敷11-14	019-663-3171
日赤岩手乳児院	三本柳6-1-10	019-614-0821
善友乳児院	北山1-13-24	019-622-2156

※施設の利用状況によっては、受け入れができない場合があります。

※現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、新規の受け入れを見合わせている施設もありますので、希望に沿えない場合があります。

◆申し込み方法

地域福祉課で申請用紙に必要事項を記入し、提出してください。申し込みには印鑑が必要です。