

フレイル予防でいつまでも元気にすごしましょう



詳細はこちら

感染症の流行や冬の寒さにより外出を控え、気付かないうちに「フレイル(虚弱)」状態になっていませんか。

フレイルとは？

加齢に伴う心身の衰えや社会との交流が減少した状態のことで、健康な状態と要介護状態の中間段階とされています。フレイルは単なる身体の衰えではなく、気持ちの落ち込み、やる気の低下といった精神・心理的要因、閉じこもりや会話をする機会の減少などさまざまな要因が重なって引き起こされます。

放置すると病気やストレスで機能低下が進み、介護が必要になるリスクが高まります。

フレイルチェック

右の項目に3つ以上当てはまるとフレイル、1つでも当てはまるとフレイル予備軍の可能性がります。

- ☐ 体重が減った(1年間で2〜3%程度)
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 買い物でペットボトル(2%程度)などを運ぶのが困難になった
- ☐ 横断歩道で青信号の間に渡ることに難しい
- ☐ 外出する機会が減った

フレイルを予防・改善するために

▶ 栄養をしっかり摂る

- ・たんぱく質を積極的に取り入れましょう。(例：魚、肉、大豆製品、卵など)
- ・彩り豊かな野菜や果物も取り入れて、栄養バランスを整えましょう。
- ・こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

▶ 運動習慣を続ける

- ・週2〜3回の筋力トレーニングや毎日のウォーキングを取り入れましょう。
- ・簡単なストレッチで体をほぐすことも効果的です。

▶ 人とつながる

地域のイベントやサークルに参加して、人と交流しましょう。友人や家族との会話を楽しむことは心の健康にもつながります。

フレイル予防に取り組むことで、いつまでも自立した生活を送ることができます。健康でいられるよう、できることから始めましょう。

あなたの血液で助かるいのちがあります

▶▶ 「はたちの献血」キャンペーンに協力を



市内の献血
日程はこちら



市外の献血
日程はこちら

毎年、1月と2月に全国で「はたちの献血」キャンペーンが行われています。血液が不足しがちな冬に若者を中心として、幅広い年代の人に献血への理解と協力をお願いしています。

なぜ献血が必要なの？

血液は、人工的につくることや長期保存ができないため、献血によって健康な人の血液を安定的に確保する必要があります。特に、献血者が減少傾向にある10代から40代の若い世代の協力が不可欠です。

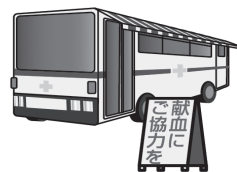
何歳からできるの？

▶ **全血献血**(血液中の全ての成分を採血)の200ミリリットルは男女とも16歳から、400ミリリットルは男性が17歳、女性は18歳からできます。

▶ **成分献血**(採血された血液から血小板や血漿^{けっしょう}といった特定の成分のみを取り出し、回復に時間がかかる赤血球は再び体内に戻す)は、男女ともに18歳からできます。

献血の流れ

- (1) 受け付けで健康状態についての質問に回答
- (2) 適切な採取量を算出するため、体重を測定
- (3) 医師の問診、血圧測定、血液中のヘモグロビン濃度測定などを行い、献血しても良い体調かどうかを調べて問題がなければ採血
- (4) 採血の時間は、全血献血は約10分から15分、成分献血は採血量に応じて約40分から90分
- (5) 採血後、10分以上休憩を取って終了



献血場所と日程

▶ **市内** 月に1回程度、献血バスで400ミリリットル全血献血を受け付けています。 ※本号の13ページを参照

▶ **市外(県内)** 主に「もりおか献血ルームメルシー」と献血バスで受け付けています。詳しくは、県赤十字血液センターのウェブサイトで確認してください。