

# すこやかコラム フレイルという言葉をご存じですか？

フレイルは、加齢により心身の機能が低下してきて「健康」と「要介護」の間にある状態のことを言います。身体的な機能低下だけではなく、心理的・社会的な問題を抱えやすく、放置すると要介護状態に移行してしまいます。多くの高齢者がフレイル状態を経て要介護状態になります。フレイルは、日頃の生活習慣を見直し、セルフケアすることで回復や予防ができます。自分の健康状態を知って、適切なケアを行い、健康寿命を延ばしましょう。

## ○こんな症状はフレイルかも…○

- ・おいしくものが食べられない
- ・疲れやすく何をするのも面倒と感じる
- ・体重が以前より減少している

## ○フレイル予防のポイント○

### 【食事】

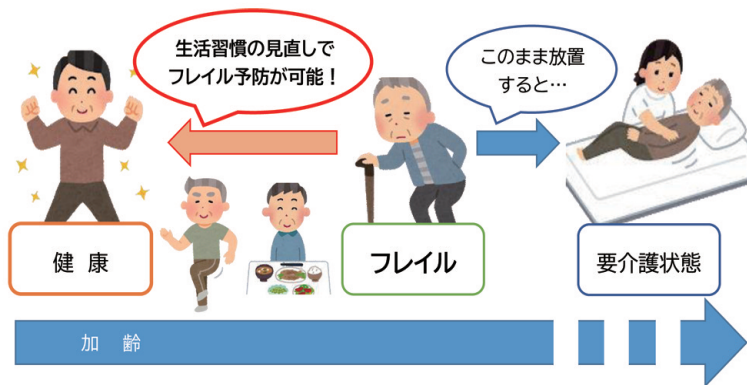
- ・一日3食主食・主菜・副菜を組み合わせることを心がけましょう。
- ・筋肉を維持するため、たんぱく質を含む（肉・魚・大豆製品・乳製品）を摂取しましょう。
- ・お口周りの筋肉を保つために歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。

### 【運動】

- ・体を動かすことを意識しましょう。掃除・家事・通勤も運動のひとつです。
- ・ラジオ体操など自宅でする運動も効果的です。
- ・ウォーキングで足腰の筋肉を維持しましょう。

### 【社会参加】

- ・社会とのつながりは心のつながりになります。家族や友人などとコミュニケーションを図り、仕事・趣味・ボランティア等社会活動に参加しましょう。
- 町では、フレイル予防のための栄養相談を実施しています。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。



大浦 凧翔さん 丸山 夏輝さん 居坂 怜さん 真壁 なる成さん 菊地らんなさん



大沼 瑞来さん 高橋 希彩さん 佐藤 悠斗さん 鈴木 駿介さん 白川 朝陽さん 高橋 唯心さん



渡邊 芙海さん 小野 悠馬さん 小野 壮真さん 金子 夢さん 大浪 采羽さん 布田 諒真さん 中西 結菜さん



## 青菜とアスパラの白酢かけ

1人当たりの栄養価：エネルギー 57kcal カロリー 塩分 1.2g



※写真は1人分

### 材料 (4人分)

- ・絹ごし豆腐：100g
- ・ほうれん草：300g
- ・アスパラ：100g
- A・米酢：大さじ 2
- ・砂糖：大さじ 1
- ・塩：小さじ 2/3
- ・しょうゆ：小さじ 1
- ・ごま油：小さじ 1

### 作り方

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーで表面の水気をふき取って、万能こし器で裏ごしする。Aの調味料を加えてよく混ぜる。
- ②ほうれん草はたっぷりの熱湯で1分茹でる。水に入れて、粗熱が取れたら軽く水気を絞り、5cmの長さ切る。
- ③アスパラは茹でて5cmの斜め切りにする。
- ④ほうれん草とアスパラを器に盛り、①の白酢をかける。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

野菜は生活習慣病予防に大切な食材です。1皿約70gの野菜量として、1日5皿、350g食べることが目標です。

大泉 しげ子さん(中町区)



## は つ ら つ 通 信



### 成年後見制度ってどんなもの？

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な場合、財産の管理や福祉施設への入所のための契約をしたり、相続の手続きをする必要があっても、自分一人ですることが難しいことがあります。このような場合に、家庭裁判所または公証役場での手続きを通して、本人をまもり、支援するのが成年後見制度です。成年後見制度は大きく分けると2つあります。

#### ① 法定後見

本人の判断能力が不十分な場合、家庭裁判所に申し立て、本人を援助してくれる人(後見人等)を選任してもらう制度で、判断能力の程度により、「後見」・「保佐」・「補助」の3つに区分されます。

後見人等(後見人、保佐人、補助人)が家庭裁判所から選ばれると、本人の不利益にならないように、本人に代わって契約をしたり、同意をしたり、取り消すことによって、本人をまもり、支援します。たとえば、認知症により判断能力が不十分な高齢者が、必要がない高額な商品を買う契約をしてしまっても、後見人等が選任されていれば契約自体を取り消しできる場合があります。

#### ② 任意後見

「今は元気でなんでも自分で決められるけれど、将来は認知症などにより自分で決められない状態になってしまうかもしれない…」という不安を感じているかたが、将来を見越して、あらかじめ選んだ代理人に自分の生活について、または入院や施設入所が必要になったときの財産管理の手続きについて代理してもらえるように任意後見契約を結んでおくものです。任意後見契約は公証人が作成する公正証書で行い、公正証書の作成は公証役場で行うことができます。

成年後見制度についてのご相談は下記にご連絡ください。

連絡先 福祉課地域包括支援係(1階⑥番窓口) ☎0224-53-2115