健康のひろば

高齢期の健康づくり　感染症予防とフレイル対策

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間くらいの状態を指します。なんとなく体が疲れやすい、足腰が弱ってきた、人付き合いがおっくう…など。気になる心身の変化があれば、もしかしたらフレイルのサインかもしれません。

フレイルは、早めに変化に気づき、対応することで進行を防ぐことができるとされています。フレイルの進行を防ぐポイントは、運動の機会を得ることやお食事の内容やバランスを見直すこと、社会とのつながりを持つことなどです。

現在、新型コロナウイルス感染症対策の影響で通いの場が休止となったり、人とのつながりが持ちにくかったりする状況ですが、手洗いやマスク着用など感染症予防に気を付けつつ、ご自宅で無理なく出来る体操や家事をしたり、ご家族やご友人と電話で連絡をとりあったりなど今の状況で出来そうなことを続け、感染症とフレイルを予防していきましょう。

その他、高齢期の健康づくりに関するお問い合わせは、地域包括支援センターまでご相談ください。

●詳細／地域包括支援センター☎27-7705

【健康ひと口メモ】

あなたとあなたの大切な人のいのちを守るために

日本の年間自殺者数を知っていますか？

答えは、年間２万９１９人（令和２年速報値※確定値は３月発表予定）。本市の人口より多くのかたの尊い命が失われています。警察庁と厚生労働省の発表によると前年比７５０人増で、これまで10年連続で減少していたのが、２００９年以来11年ぶりに増加に転じ、なかでも女性や若年層の増加が目立つそうです。

自殺の背景には、失業、倒産、多重債務、過労、いじめや孤立などの社会的要因があり、また、今般の新型コロナウイルス感染症の影響などにより自殺リスクが高まるとも言われています。経済・生活問題をはじめとする他の問題が深刻化するなかで、うつ病等の精神疾患が、これらと連鎖して発症することも多いと考えられています。

うつ病は、特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があります。

気づくのに遅れ、症状を悪化させてしまうことや、判断力が低下することで強いマイナス思考に陥り、自殺へと傾いてしまうことがあります。こころの赤信号に気づいたら、迷わず専門医に相談しましょう。

３月は自殺対策強化月間です。市役所や図書館で自殺対策に係る展示を行いますので、ぜひご覧ください。大切な命をみんなで支えて守ることについて考えてみませんか？

また、市では、心の健康相談を行っています。お気軽に、ご相談ください。

●詳細／健康推進係　☎27-7365

最近こんなことはありませんか？

あなたについて	あなたの大切な人について
□理由もなく悲しい・憂うつな気分	□表情が暗く、元気がない
□何事にも興味がわかず、楽しくない	□体調不良を訴えることが増えた
□疲れやすい、元気が出ない	□人づきあいを避けるようになった
□気力がわかない、何もする気がしない	□遅刻や欠勤をするようになった
□自分が役に立つ人間だとは思えない	□趣味やスポーツ、外出をしなくなった
□今まで楽しんでやれたことが、楽しめない	□飲酒量が増えたり、刺激物を好んで食べたがる
□なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない	□１日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

☞これらは**「うつ病」の兆候を示すサイン**です。
思い当たることがあれば、専門医に相談するなど
早めの対応が必要です。

栄養士さんおすすめ　健康レシピ

豚肉の柳川風

１人分のカロリー
【182Kcal】

提供：野口病院

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

ゴボウには、大量の水分を吸収して、腸の運動を活発にする食物繊維が多く含まれています。

便秘や肥満を予防し大腸がんの原因物質を体外に排出したり、血糖値の上昇を抑えるなどの効果があります。

▶材料　２人分……

・豚こま切れ50ｇ・ゴボウ50ｇ・玉ネギ40ｇ・干シイタケ３ｇ・卵２個・だし汁100㎖・しょうゆ、砂糖各大さじ1/2・みりん、酒各小さじ1/2・ミツバ６ｇ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

▶作り方……

①豚肉はひと口大に切る。

②ゴボウは汚れを水洗いし、ささがきにして水にさらし、ザルに上げて水気をきる。玉ネギは薄めのくし形に切る。干シイタケは水戻ししてスライス、ミツバは長さ２㎝に切る。

③鍋にだし汁と調味料を入れ火にかけ、煮立ったら豚肉、ゴボウ、玉ネギ、シイタケを入れ弱火で煮る。

④卵を割りほぐし、具材が煮えた所に回し入れる。半熟状になったらミツバを散らし、サッと蒸し煮する。