

フレイル 健康レシピ 新しい生活様式

雨に濡れて咲く紫陽花が鮮やかでとても綺麗ですが、青空が待ち遠しく思える今日この頃。湿度の高い梅雨を経て、暑さが厳しくなる季節です。健康管理をしっかり行い、夏を元気に過ごしましょう。

フレイルとは

フレイルについて知っていますか。加齢によって運動機能や認知機能などが衰え、さらに慢性疾患などによって体に障害が起き、心身の活力が低下した状態を「**フレイル（虚弱）**」といいます。健康と要介護の「中間」を意味しています。ちょっとした衰えにいち早く気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態を取り戻すことができます。2020年度から始まった「フレイル健診」は、75歳以上の人がいままで健康に暮らせるよう、フレイルの早期発見・早期介入を行うために実施されています。

フレイル予防のためにできること

しっかり食べる

- 1日3回、バランスよく食べる



- 噛み応えのあるものをよく噛んで食べる



- タンパク質が多く含まれる肉・魚・大豆などをしっかりとる



- 骨を強くする牛乳・乳製品をとる



- お口の体操をする



- 唾液腺のマッサージをする



- 誰かと一緒に食べる



- 定期的に歯科検診を受ける



しっかり動く

- 今より10分多く歩く



- 階段を使う



- テレビを見ながら足を動かす



- 週に2～3回、筋肉に負荷をかける運動をする



スクワット



片足立ち

楽しく過ごす

- 外に出かける



- 友人と会う



- サークル活動・ボランティア活動に参加する



- 感染症の予防接種を受ける



- 持病をしっかりコントロールする



健康レシピ

鶏手羽元のはちみつ黒酢煮



材料 (2人分)
 鶏手羽元6本
 大豆(水煮)50g
 卵2個
 ブロccoli1/5株
 Aしょうゆ大さじ1
 A料理酒大さじ1
 Aみりん大さじ1
 A黒酢大さじ1
 Aはちみつ大さじ1/2
 A生姜1片
 A水100cc

作り方

- 1卵は茹でて、殻をむいておきます。
- 2ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて2分程茹でたらザルにあげます。
- 3鍋にAと大豆と手羽元を入れてひと煮立ちさせます。1を入れて落とし蓋をし、中火で20分煮ていきます。
- 4火が通ったら、器に盛り付けて2を添えます。

<コツ・ポイント>

お酢にはお肉を柔らかくする効果があります。
 作り方3では途中で手羽元と卵をひっくり返してください。

クックパッド
 by P&S薬局栄養士

たんぱく質は筋肉量を維持するために必要な栄養素です。鶏肉、卵などの動物性たんぱく質の食品と大豆などの植物性たんぱく質の食品をバランスよく摂れるメニューです。

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染拡大防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
 マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
 暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



屋外で **人と2m以上(十分な距離)離れている時**

ウイルス
感染対策
は忘れず
に！

マスク着用時は



激しい運動は避けましょう



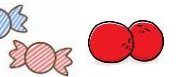
のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



- ・1日あたり **1.2L** を目安に
(1時間ごとにコップ1杯、
入浴前後や起床後もまず水分補給を)



- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう

エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど **2か所** を開ける



- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定



高齢者、子ども、障害者の方々は、
熱中症になりやすいので十分に注意
しましょう！！



マスクをして
いると熱中症
になりそう

