



フレイル予防で健康長寿を目指しましょう

道ノ尾みやた整形外科
宮田 倫明 先生

外来で患者さんとお話をしていると「以前より疲れやすくなった」「ペットボトルのフタが開けづらくなった」といった声を耳にすることがあります。年齢のせいだから仕方がないと思われがちですが、その変化は「フレイル」のサインかもしれません。フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した「健康な状態と要介護状態の中間の状態(虚弱の状態)」を指します。しかし、早い段階で気づき、適切な対策を行うことで、健康な状態に近づけることができます。フレイル予防には、次の3つの柱が大切です。まずは「栄養」です。筋肉を維持するために、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を意識して摂りましょう。また、しっかり噛んで食べられるよう、お口の健康を保つことも重要です。次に「運動」です。特別な運動でなくても構いません。散歩や体操、家事などで体を動かす時間を少し増や

していきましょう。そして「社会参加」です。家族や友人との会話、趣味や地域活動への参加は、心と体の元気につながります。年齢を重ねると多少の変化は誰にでも起こります。だからこそ「年のせい」と片付けず、日頃の生活を少し見直してみることが大切です。できることから始めて、いつまでも元気に自分らしい毎日を送りましょう。



図書館・健康センター複合施設

ホンテラッセ 長与

honterrasse nagayo

通信 Vol.17



整備の詳細
長与町ホームページ

問 政策企画課新図書館等建設係 ☎095-801-5661

ホンテラッセ長与の機能紹介⑤

長与町で建設中の新施設「ホンテラッセ長与」は、図書館と健康センター、交流の場がひとつになった、新しいまちの拠点です。今回は、避難所機能について紹介します。

平常時は、学びや健康づくり、交流の場として利用されますが、台風、大雨、地震などの災害時には、避難所としても活用される予定になっています。災害時に安全に避難していただくため、日頃からハザードマップで自宅周辺の危険箇所や避難経路を確認しておきましょう。また、防災気象情報や町から発信される避難情報に注意してください。

<所在地>

北陽台1丁目4-1

<駐車場>

110台(おもしろい駐車場3台を含む)



ホンテラッセ長与へのアクセス経路