

人権標語 代表作品

10月14日(土)のかみかわハートフルデイ2023で表彰された人権標語です。

一人じゃない みんなでまもる みんなの心 青柳小学校五年 杉本 かな子	こせいはね 人それぞれの たからもの 丹荘小学校四年 福嶋 優衣	ありがとう なかよくなれる あいことば 青柳小学校三年 森 結美乃	やさしさは こころでつなぐ ハートリレー 丹荘小学校二年 岩崎 諒子	にんげんは たすけあいで いきていく 渡瀬小学校一年 朝日 一颯
--	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

きづきたい 言葉一つの 大切さ 神川中学校三年 佐藤 愛音	その言葉 相手の立場で 考えて 神川中学校二年 星野 陽夏	SNS 文字は消しても 傷残る 神川中学校一年 鈴木 聖来	育てよう 小さな勇氣 未来のために 渡瀬小学校六年 関口 大雅
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

保健師・看護師・社会福祉士からの

健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎ 0495-74-1155 FAX0495-74-1156

いつまでも元気でいるために今から始めよう！

自立した自分らしい生活を送るためには、介護が必要な状態になることを予防することが大切です。自分には元気だから必要ないと考えている方も、元気なうちから予防していきましょう。

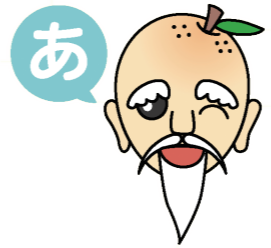
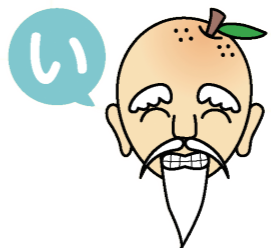
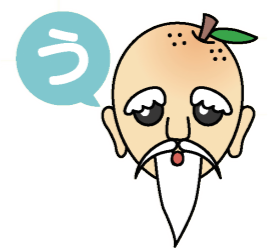
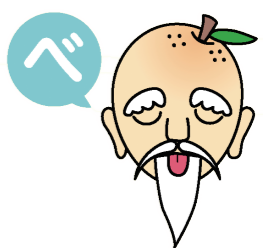
元気でいるためのカギはフレイル予防

フレイルとは年齢を重ねることで、筋力や心身の活力が低下した状態のことを言い、元気な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間にいることを指します。また、多くの高齢者はフレイル状態を経て要介護状態に進むと考えられています。そのため、フレイルを予防することは将来介護状態になることを防ぐ重要なポイントです。

フレイル予防 4つの柱

1. 運動 20分以上休まず続けて歩ける体力を維持しましょう。 やってみよう！ ○各年代に合わせた体操教室参加 ウォーキング教室、チャレンジ教室、週いち元気アップ体操 等 ○近所のお出かけは徒歩、自転車で移動	2. 栄養 筋肉を増やすためにたんぱく質をとりましょう。 やってみよう！ ○高脂肪・高たんぱくの食材をとる 牛・豚バラ肉、鶏もも肉、鯖、鮭、チーズ、牛乳 等 ○低脂肪・高たんぱくの食材をとる 牛・豚ひれ肉、鶏ささみ、マグロ、豆腐、ヨーグルト 等 ※コレステロール値等に合わせて選択しましょう。
3. 口腔ケア 食事をしたり会話をしたり、「口」はすべての健康の入り口です。 やってみよう！ ○1日3回『あいうべ体操』で呼吸法の練習（口呼吸から鼻呼吸への改善） ○はっきり発音するために、おしゃべりや歌って口周囲の筋力を維持	4. 社会参加 人との交流で、うつ病や認知症を予防できます。 やってみよう！ ○週1回以上の外出や定期的な交流をする ○趣味や習い事、運動などの活動を楽しむ ○知人と出会ったら積極的に会話をする

♪ あいうべ体操 ♪

 「あー」と口を大きく開く	 「いー」と口を大きく横に広げる開く	 「うー」と口を強く前に突き出す	 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
---	--	--	--