

5. 健診 健診を受けましょう！

がん検診

胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、肺がん・結核検診があります。
受診を希望する場合は、**ご自身で申込が必要**です。

がん検診と基礎健診のご案内・申込みはこちらから



特定健診・基礎健診

血液検査や尿検査などで全身の健康状態を知ることができます。
特定健診は、40歳から74歳までの方が対象で、国民健康保険(仙台市)加入の方は、申し込みは不要です。社会保険加入の方は、加入している医療保険者にお尋ねください。

基礎健診は、75歳以上の方など後期高齢者医療制度加入の方が対象で、受診を希望する場合は、**ご自身で申込が必要**です。

【問い合わせ先】

各区役所家庭健康課(健康増進係)・各総合支所保健福祉課(保健係)
 青葉区役所 TEL 225-7211(代) 青葉区宮城総合支所 TEL 392-2111(代)
 宮城野区役所 TEL 291-2111(代) 若林区役所 TEL 282-1111(代)
 太白区役所 TEL 247-1111(代) 泉区役所 TEL 372-3111(代)
 太白区秋保総合支所 TEL 399-2111(代)

これからも元気でいていただくために

今からここ仙台で フレイル予防をはじめよう！

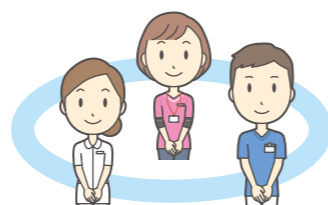


こちらのパンフレットを手にとっていただきありがとうございます。
私たちは、**市民の皆様**に、**ここ仙台でこれからも元気に楽しくいきいきと暮らしていただきたい**と願っております。
そのためには、日常的に「しっかり食べる」「しっかり運動する」「社会とつながりをもつ」ことが大切であり、そのヒントをまとめました。
今回ご紹介したものを、これからの生活にご活用いただけますと幸いです。

仙台市長 郡 和子

気になることがあったらご相談ください！

地域包括支援センターは 地域の高齢者支援窓口です



主任ケアマネジャー、保健師(または経験のある看護師)、社会福祉士を中心としたスタッフが、相談者やその家族の、生活状況やお身体の状況などをうかがい一人ひとりに合った活動や支援をご紹介します。

相談できること

- 健康や認知症のこと
- 介護保険のこと
- お金や財産管理のこと
- 家族のこと
- ご近所の高齢者のこと



紹介できる仙台市の事業

- 介護予防教室
- 介護予防自主グループ
- フレイル予防応援教室*
- 訪問・通所連動型短期集中予防サービス* ※令和6年7月から開始予定



オタッシャー
仙台市介護予防・
認知症啓発キャラクター



仙台市内にある
地域包括支援センターの
一覧はこちら



フレイル・ドミノ

～入口は「社会とのつながり」の欠如～

フレイルの入り口は社会とのつながりを失うことです。定年退職やケガ、家族との死別等で行動範囲が狭まり、こころが落ち込むことで、栄養状態も悪化し、身体の不調につながります。

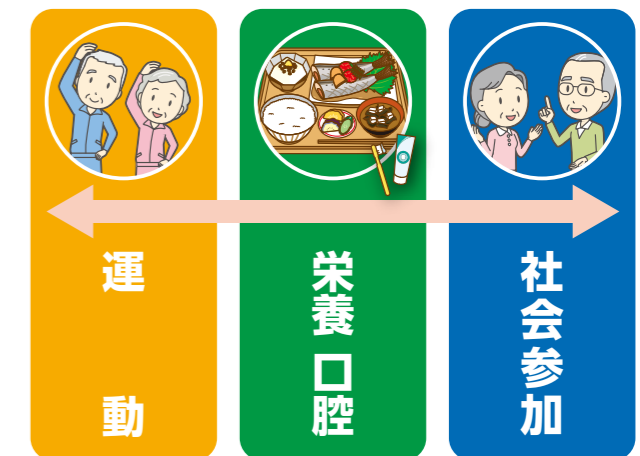
ドミノ倒しにならないように!



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用

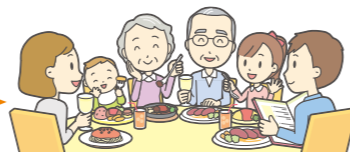
フレイル予防の 3つの柱

フレイル予防のためには運動や食事、お口のケアの見直し、人との交流などバランスよく取り組むことが大切です。



1. 栄養 しっかりと栄養をとりましょう！

低栄養で痩せている方が、要介護状態になりやすいことがわかっています。毎日の食事を少し意識して、しっかりと栄養をとりましょう！



誰かと一緒に食事をする事(共食)も、とても大切です。

■1日3食とりましょう

身体に必要な栄養がしっかりとれるよう、朝・昼・夕の1日3回食事をとりましょう。

■主食・主菜・副菜で栄養のバランスを整えましょう

「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。フレイル予防で特に大切なのは、たんぱく質を多く含む「主菜」です。毎食欠かさず食べましょう。



■いろいろな食品を食べましょう

いろいろな種類の食品を組み合わせることで、筋肉量の低下や身体機能の低下を予防することができます。詳しくは、下記の二次元コード「食事のチェックシート 10の食品群」をご覧ください。

食事のコツ

お役立ち情報



食事のチェックシート 10の食品群 (仙台市HP)



おいしく食べて 低栄養予防 (厚生労働省HP)



食べて元気に フレイルを予防するために (厚生労働省HP)

2. 口腔 お口の健康を保ちましょう！

かめない食品が増える、むせるなど、お口に関するささいな衰えをオーラルフレイルと言い、要介護を招く要因の一つとなっています。放っておくと全身の筋肉が弱まり、介護が必要になるリスクが2.4倍※になります。オーラルフレイルを予防してお口の健康を保ちましょう！

お口の健康を保つコツ

■お口を清潔に保ちましょう

毎食後・寝る前の歯みがきや義歯の清掃をしっかりと行いましょう。

■口腔体操をしましょう

舌や唇、頬、のどの筋肉を鍛えると、食べ物や飲み物の飲み込みにくさや、むせの改善につながります。またいきいきとした表情を保ちます。

■かむ力を維持しましょう

かみごたえのある食材を使用したり、食材を大きくするとかむ力が維持できます。

■かかりつけ歯科医を持ちましょう

口腔ケアには自分で毎日行うセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が行うプロフェッショナルケアがあります。年に1度は歯の健康診査を行い、ご自身の口腔状態に合わせたケアを行ってまいりましょう。

※出典：Tanaka T, Iijima K, et al. J Gerontol Med Sci (2017)より引用

舌の筋肉トレーニング



口を大きく開けて 舌を前に出す。



舌を左右に動かす。

お役立ち情報



お口の健康を保つために (厚生労働省HP)



オーラルフレイル (日本歯科医師会HP)



最寄り歯科医院検索 (仙台歯科医師会HP)

3. 運動 意識して身体を動かしましょう！

介護が必要になるきっかけは転倒や骨折など筋力の低下から引き起こされるものがほとんどです。日頃から意識して運動し、楽しく活動できる身体や体力を維持しましょう！

運動のコツ

■今よりも少しでも多く身体を動かしましょう

生活のなかでこまめに動き、横になったまま・座ったままの時間を減らしましょう。家事もこまめに、できることは自分で行い、家庭内での役割をもちましょう。

■いろいろな運動を行いましょ

多要素な運動によって転倒・骨折が減少し、身体機能が維持・向上することがわかっています。ウォーキングや筋力トレーニングなど、いろいろな運動を組み合わせることで身体を動かしましょう。また、仙台市内には健康遊具がある公園もあります。ぜひ活用しましょう。

■誰かと一緒に運動をしましょう

友人や家族と一緒に運動するのもおすすめです。仙台市には地域の方が集まって運動している介護予防自主グループもごさいますので参加してみたい方はぜひいかがですか。詳しくは地域包括支援センターにお尋ねください。



お役立ち情報



ウォーキングマップ (仙台市HP)



ご当地体操マップ (厚生労働省HP)



社の都体操シリーズ (仙台市HP)

4. 社会参加 人や社会とつながりましょう！

介護・フレイル予防の鍵として、人や社会とのつながりが大切とされています。また、社会参加の習慣や役割がある人ほど、転倒や認知症・うつなどのリスクが低い傾向があります。

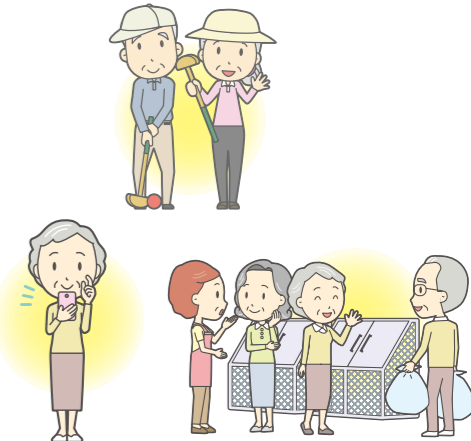
社会参加のコツ

■地域の活動に参加したり、活躍できる場を見つけましょう

地域では趣味活動やボランティア活動、スポーツ、学習活動など様々な活動が行われています。自分に合う活動を見つけて、仲間と出会い、無理なく続けることがフレイル予防につながります。

■オンラインを活用してみましょ

パソコンやスマートフォンなどでオンラインが使えるようになると、日本だけでなく世界中の人ともつながれます。共通の趣味を持つ新しい友達とも出会い、さまざまな情報に触れることができます。ただし、詐欺サイトや不正送金メール(架空請求)などには注意する必要があります。



お役立ち情報



シニアのための知恵でつながる 地域の話おうちえプラスちえのわ (厚生労働省HP)



元気な活動の支援 (仙台市HP)



地域の資源とニーズをつなぐ マッチングポータルサイト (仙台市社会福祉協議会HP)