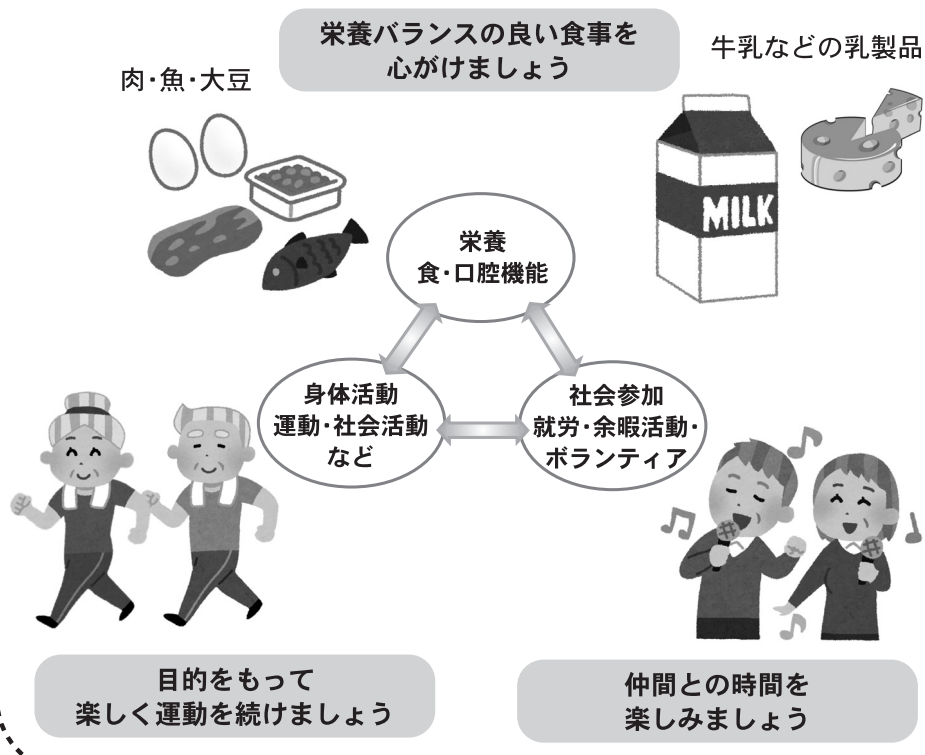


《フレイル予防の3つの柱》



フレイル予防 その① 「栄養」について

☆栄養バランスの良い食事をとりましょう

毎日の食事には、筋肉のもととなるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

高齢者の孤食（一人でとる食事）が増えています。友人や家族とコミュニケーションが取れる楽しい共食（一人ではなく誰かと一緒に食事）をしましょう。

☆みんなで楽しく、食事をしましょう

未病改善を實踐し「一病息災で介護予防！」

フレイルを防いで老後を元気に

加齢に伴って、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態となる「フレイル」は、日頃の心がけで予防することができ加すること」をバランスよく実践することが非常に大切です。具体的な実践方法を紹介いたしますので、今日から毎日の生活に取り入れましょう。

【問い合わせ】福祉課
高齢介護係 ☎(83) 1226

フレイル予防 その③ 「社会参加」について

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるということがわかってきました。地域ではいろいろなサークル活動（大正琴、コーラス、ダンスなど）やボランティア活動などが行われています。

また、町では健康教室も開催しています。自分の培った経験を活かすことができるもの、興味のあるものに積極的に参加してみましよう。

フレイル予防 その② 「運動」について

☆1日8000歩を目標に歩きましょう

フレイル予防として最も簡便なのは歩くことです。目標は1日8千歩〜1万歩といわれますが、普段あまり歩いていない人がいきなり8千歩も歩くのは大変です。まずは1日500歩ずつ（約5分）増やしていくことを目標にしてください。背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。

☆目的をもって歩きましょう

目的のないウォーキングは長続きしません。目的を決めて出かける、誰かに会いに行くなど、家から出て歩く理由をたくさん見つけましょう。

☆よく噛んでしっかり食べましょう

口腔機能の維持には歯の数だけでなく、噛めることも大切です。1口30回を目安にしっかり噛む習慣をつけましょう。

すること」は栄養バランスのよい食事をとることと同様に大切です。

第20回 こちら安全防災担当室 家庭用消火器の設置・使用や点検について

【問い合わせ】安全防災担当室 防災防犯係 ☎(84) 5540

消火器は事業所だけでなくご家庭でも一番身近な消火器具です。ご家庭で火災が発生した際に被害を最小限に抑えるために、消火器を設置しましょう。

消火器には「業務用」と「家庭用」の区別がありますが、一般家庭では、どちらでも設置できます。（業務用消火器を一般家庭で設置した場合、業者に消火器の点検を依頼する必要はありません）

※町や小田原消防では消火器の訪問販売を依頼していませんので注意して下さい

設置場所

①台所など、普段から火気を取り扱う場所の入口などに設置しましょう。ガスコンロや暖房器具の近くなどは、消火器が加熱され破裂の危険性があるため置かないでください。

②玄関などにも設置しておく、火災の発生に気付いた近隣の方が初期消火をする際に役立ちます。

※注意…雨風にさらされる屋外では、容器本体にサビが発生しやすくなり劣化してしまうため、必ず格納箱に入れましょう。

家庭用消火器の使用方法

① 火元まで運んでから安全栓に指をかけ上に引き抜く。

② 噴射口を火元に向け、レバーを強く握って噴射し、ほうきで掃くように消火する

注意!!

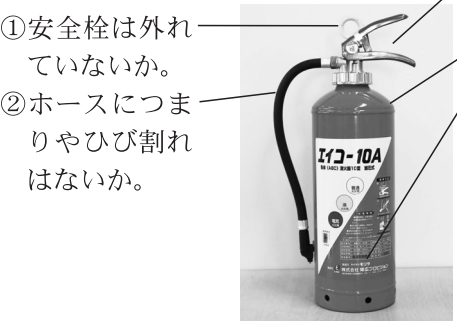
①火元から3m以上離れましょう。

①消火器の大きさにより放射時間や放射距離が異なります。消火器の表示を一度確認し、万が一の際にすぐに使えるように備えておきましょう。

表示部分

ご自宅の消火器を点検しましょう！

《業務用の場合》



- ①安全栓は外れていないか。
- ②ホースにつまみやりやひび割れはないか。
- ③ゲージ付（蓄圧式）のものは指示圧力計の針が正常な位置（緑の範囲）にあるか。
- ④容器本体やキャップにサビや腐食、著しい変形などはないか。
- ⑤ラベルに刻印されている使用期限を過ぎていないか（消火器の使用期限は、家庭用が製造年から5年、業務用は製造年から10年）。

注意!!

①使用期限を過ぎた古い消火器は使わないでください。販売店に相談して処分し、新しいものを購入しましょう。

《家庭用の場合》



メンテナンスは不要ですが業務用と同様に点検しましょう。