

# みんなでフレイル予防 お元気度測定会のご案内

## フレイルとは？

加齢とともに、機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防する事が健康寿命を延ばす重要なカギとなっています。

フレイル予防の第一歩として、まずはご自分の心身の状態を確認する事が大切です。

## お元気度測定会

昨年は中止した「お元気度測定会」を、今年は開催します。過去に参加されたことのある方も、初めての参加に不安を感じる方も是非この機会を逃すことなく、ご参加ください。

場所：スポーツセンター

対象：60歳以上の方

持ち物：運動しやすい服装、上靴(運動靴)、飲み物

内容：身体のお元気度測定(握力・歩行速度・立ち座り他)と脳のお元気度測定(簡単なクイズに挑戦)

申込：必要

その他：参加者に使い捨てマスク50枚プレゼント  
学びの森、健康ポイント対象事業



	時間	8月26日(木)	8月27日(金)
午前	9時00分～10時30分	Aグループ	Eグループ
	10時30分～12時00分	Bグループ	Fグループ
午後	13時00分～14時30分	Cグループ	Gグループ
	14時30分～16時00分	Dグループ	Hグループ

お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

# ふれあいプラザ だより

- ◇健康増進担当 ☎ 2-4128
- ◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555



## ふれあいプラザ温泉浴場 臨時休業のお知らせ

ふれあいプラザ温泉浴場のボイラー本体の更新及び設備の改修工事を行います。作業を実施する下記の期間は、休業となりますので、ご承知おき下さいませ。よろしくお願い致します。

8月16日(月) 臨時営業  
8月23日(月)～26日(木) 休業  
8月27日(金) 営業再開

## 認知症(予防)カフェ にっこり交流カフェのご案内

6月にお休みにした認知症カフェを、次の通り開催いたします。どなたでもご参加頂けます。お気軽にお越しください。今回は「お土産(オススメおやつ)」をご用意しております。

日時 8月18日(水) 13時30分～15時  
場所 ふれあいプラザ  
テーマ 「認知症予防を体の中から取り組もう！」  
認知症はどんな病気？  
認知症予防は、食事でも可能！  
これだけは食べたい！必要な栄養って？  
市販のおやつ、オススメはある！  
※新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、開催中止になる場合もございます。  
※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

## 風しん抗体検査と予防接種の 無料期間が終了します

現在、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、無料で風しん抗体検査と予防接種を実施していますが、無料期間が今年度で終了します。抗体検査は町内の医療機関だけでなく、日本全国の医療機関や健診機関(町が実施する健診や職場健診、人間ドック等)でも受検が可能です。予防接種は、抗体検査の結果、抗体なしと判定された方のみ実施していただきます。

まずは、身近な医療機関・健診機関等にお問い合わせいただき、風しんの抗体検査が可能なところで受検して下さい。対象者の方には、今年4月に「接種券」を送付しています。上士幌町に住民票がある方で転入や紛失等でお手元に接種券がない対象者の方は、再発行できますのでお問い合わせください。※お問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで

## 栄養コラム 8月4日は栄養の日です

日本栄養士会では、全ての人の健康保持・増進を実現するために、『8(エイト)と4(よん)』で栄養の日としています。今回は健康保持・増進に深く関わりのある野菜についてお話します。

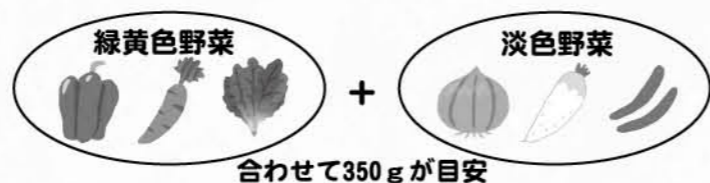
夏はおいしい野菜がたくさん食べられる季節ですね。毎日野菜を食べていますか？全国、北海道も野菜の摂取量が不足しており、減少傾向が見られています。本町でも第3期上士幌町健康増進計画の野菜摂取量の調査結果によると、野菜不足の傾向が見られました。

### ○野菜の栄養素：食物繊維、抗酸化ビタミン、カリウムが豊富に含まれています

野菜の栄養素には、身体の調子を整える、血糖値の上昇を緩やかにする、血圧を下げる、コレステロールの吸収を阻害・排泄を促すなどの働きがあり、生活習慣病発症予防に効果があるといわれています。

### ○野菜の1日の目標量

野菜を1日350gをほうれん草や人参などの緑黄色野菜を約両手1杯と、玉ねぎや大根などの淡色野菜を約両手2杯の両方あわせて食べましょう。



### ○夏野菜を使ったレシピ

私たち道民は毎日、70gの野菜が不足していると言われていています。1品70gの野菜のおかずをプラスしてみましょう。

#### 【なすとピーマンのみそ炒め】

材料：2人分

なす：120g (中2個)

ピーマン：40g (中1個)

ごま油：小さじ1

みそ：小さじ2

砂糖：小さじ1

酒：小さじ2

すりごま：小さじ1

作り方

①なすとピーマンは一口大の乱切りにします。

②なすは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱します。

③フライパンにごま油を熱し、中火でピーマンを炒めます。やや火が通ったら、なすも加えて炒めます。

④なすが温まったら、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせます。

⑤仕上げにすりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけます。

A

## 令和3年度 40歳健康づくりスタート事業のご案内

今年度40歳になる方が無料で受けることができる検診です。



健診名	脳ドック+メタボ検診(腹部CT検査)	胃・肺・大腸がん検診・肝炎検診
実施時期	受診期間：令和4年3月まで	①8月31日(火) ②令和4年1月24日(月)～28日(金)
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
申込締切	※あらかじめ受診可能な日程が決まっています。日程がうまり次第、申込み終了となりますので、お早めにお申し込みください。	①8月5日(木) ②12月23日(木)
申込方法	電話または来所	対象の方に送付している申込用紙に必要事項を記入し、返信用封筒での郵送またはファックス、電話、来所のいずれか
注意事項	外科用クリップ等金属を体内に埋め込んでいる方、歯を矯正中の方は、検査が可能か主治医にご確認ください。	8月31日の健診は枠が残りわずかの為、定員に達し次第、受付終了となりますので、ご了承ください。
自己負担額	すべて無料です	
対象者	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれの町民の方	

※お問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで