

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意！

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

フレイルの進行を予防しましょう！

フレイルとは、高齢期に起こりやすい、筋力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態をいいます。

しっかり食べて栄養をつけ、 バランスのよい食事を！



食事を3食欠かさず食べることを意識しましょう。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の様子を整えると、免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方は、かかりつけ医に相談してください。

お口を清潔に保って、しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。入れ歯のお手入れもとても大切です。

お口周りの筋肉を保ちましょう

1日3食しっかり噛んで食べましょう。意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。話す機会が減り、お口の力が衰えることもあります。電話をする等、意識して会話を増やしましょう。

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

今年度限定

自主目標を立てて20日間実行すると、

ボーナスポイント「5ポイント！」

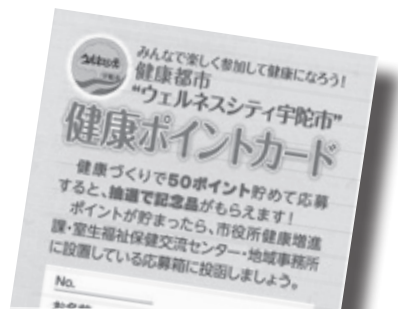


自主的な取り組みは1日1ポイントとなり1枚のポイントカードで最高40ポイント貯めることができます。

残り10ポイントは健診やイベントに参加して合計50ポイントになったら抽選に応募できます。(折り込みチラシ参照)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや運動教室を自粛している今年度に限定して、自主目標を立てて20日間実行する毎に5ポイント付与を行います。これにより、40日間の実行で合計50ポイントになり、抽選に応募できます。

今年こそ健康習慣を身につけるチャンスにしてくださいと思います。



「毎日ラジオ体操をする」
「毎日野菜を食べる」など
毎日できる目標を立てて実践！

【健康ポイントカード配布先】市役所、各地域事務所、中央保健センター