

便利で新しいコンテンツを追加しました♪  
松山市公式LINEアカウントに登録をお願いします

友だち追加はこちら!!



本市公式LINEアカウントの機能が充実しました。新型コロナウイルス感染症の情報のほか、イベントや子育て情報など、皆さんの生活に密着した情報もお届けします。これからも、随時機能を充実させます。ぜひ登録をお願いします。

新しい機能の紹介

**1 道路の異常通報**

メニューの「道路異常通報」を選択

- 道路の損傷などがあるものを選択 (車道、歩道、その他の道路構造物から選択)
- 損傷箇所のアップの写真と周囲の様子が分かる写真をアップ
- 位置情報を送信
- 道路管理者が必要に応じて現場確認・補修をします

**2 お知らせの受信設定**

受け取りたいジャンルを設定することで、欲しい情報が届きます

- メニューで「受信設定」を選択
- 受け取りたい内容を選択 (ジャンルはイベント、子育て、健康、職員採用、観光・物産、障がいの6つ)

**3 救急医療機関など案内**

救急病院当番表などがすぐに確認できます

**4 よくある質問**

よくある問い合わせの内容をまとめた回答集のサイトにつながります

**5 施設の予約や図書館の蔵書検索**

テニスコートや体育館など市の公共施設や市立図書館の蔵書を予約できるサイトにつながります  
※予約には事前にID登録が必要です

メニュー画面

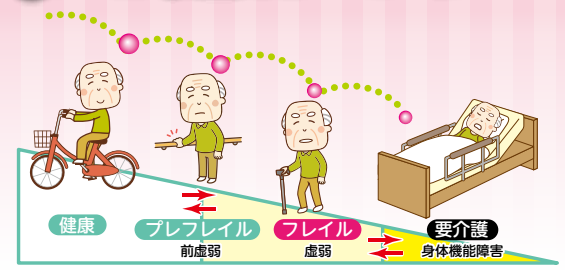
※メニューの内容は、時期に応じて変わります

☎シティプロモーション推進課 ☎948-6707 ・ ☎934-2578

# フレイルを予防し、健康寿命を延ばそう!

## フレイルとは?

フレイルティ「frailty (虚弱)」から創られた言葉です。健康と要介護のあいだの「虚弱」状態のことで、加齢で心身の機能(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態のことです。  
栄養・口腔・運動、それぞれの状態に合う取り組みや社会とのつながりを持つことで、再び健康な状態に戻ることができるといわれています。



### 高齢者に起こりやすい低栄養に気を付けましょう

**「低栄養」ってなに?**  
エネルギーやたんぱく質が足りない状態のことです。低栄養状態になると気力がなくなったり、骨折しやすくなったり、免疫力や体力が低下したりします。

#### ● チェックしてみよう! ~低栄養を防ぐ食事のポイント~

- 欠食をしない
  - 食事時間を規則正しくする
  - 主食・主菜・副菜をそろえる
  - 牛乳・乳製品を取る
  - 彩りや季節感、食器などに配慮する
  - 自身のかむ力・飲み込む力に合った食べ方をする
- 続けることが大切です!



#### ● 脱水にも注意しましょう! ~脱水が起こりやすい理由~

- 食事の量が減ってくる → 水分の摂取量が少なくなる
  - 喉が渴いたと感じにくくなる → 水分が不足しても気付かない
  - 体内の水分量が減ってくる → 脱水への調節力が低下する
  - 腎臓の機能が低下してくる → 薄い尿がたくさん作られる
- 脱水を予防するために、少量ずつこまめに水分を取るようにしましょう。

### 知っていますか? オーラルフレイル

「オーラルフレイル」とは、「食べる」、「話す」といった口の機能が加齢などで衰えることをいいます。「おいしく食べる」、「楽しく会話ができる」など、いつまでも元気で楽しく暮らすために、「お口の体操」を始めましょう。



#### 家庭でできるお口の体操 (一部抜粋)

**顔面体操 各3回**

- ※脳に程よい刺激が伝わり、筋肉や神経を目覚めさせる。
- ※表情を豊かにする。

- ・ほったたを膨らませたりへこませたりする。
- ・膨らませたまま左右に口を動かす。

※声を出しながら行うものもあるので、マスクを着用するなど飛沫の拡散に注意しましょう

☎健康づくり推進課 健康支援担当 ☎911-1868 ・ ☎925-0230

### お家でフレイル予防! まつイチたいそうをやってみよう!

まつやま週イチ体操「まつイチ体操」とは「毎週・続けて・いきいき・長寿」を目指し、介護予防や健康寿命の延伸を目的に考案した、ストレッチや筋力・バランストレーニングを行う体操です。  
寝てする体操と座ってする体操があり、自宅でもできるように動画を作成しました。ぜひ個人やグループでやってみましょう!

動画はこちら

映像提供: 愛媛CATV

☎健康づくり推進課 生涯健康づくり担当 ☎911-1814 ・ ☎925-0230

☎健康づくり推進課 生涯健康づくり担当 ☎911-1859 ・ ☎925-0230