県東健康だより

~ 県東地区で健康に働こう!~ Vol.3(2025.1)

2月1日はフレイルの日です

●「フレイル」を知っていますか?

フレイルとは、加齢に伴い、筋力や心身の活力 が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱 状態を言います。

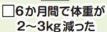
フレイルを予防するには、なるべく早い時期、 働き世代からの取組が重要です。

●働き世代も要注意!

働き世代でフレイルの一歩手前の状態「プレフレイル(フレイル予備軍)」が増加しています。 増加の要因は、「運動量の低下」「栄養素バランスの乱れ」「うつ傾向」「睡眠の質・量の低下」といわれ ています。

まずは、ご自身、ご家族の状態をチェックしてみましょう!







□疲れやすく なった



□体を動かすこと が減った



□筋力(握力)が 低下した



□歩くのが遅くなった

●フレイル予防に大切なのは「栄養+口腔」「運動」「社会参加」



3食バランス良くよく噛んでしっかりとる 定期的な歯科健診の受診



自宅でできる筋トレやウォーキングで 身体を動かす



社会参加 電話などを活用して友人・知人と交流する



フレイルに関する 詳細はこちら

出典:健康長寿とちぎ WEB

-季節の野菜レシピ-豚肉と白菜の重ねチーズ焼き



栄養量(1人分) エネルギー 194kcal たんぱく質 17.2g 食塩相当量 1.1g 野菜の量 125g

材料(2人分)

豚もも肉 (薄切り) 120g ひとつまみ こしょう 少々 スライスチーズ 2枚(34g) 白菜 1/8個(250g) オリーブオイル 小さじ1/2(2g)

作り方

- ①豚肉は塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に 切り、白菜の間に交互にはさむ。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて蓋を し、中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。裏返し、 さらに 10 分焼き、切り分ける。
- ③器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症 に注意しましょう!

冬は換気が不十分になりがちで、喉が乾燥 することで感染症にかかりやすくなります。 熱や咳などの症状がある場合、かかりつけ 医や最寄りの医療機関にご相談ください。

感染症予防の基本









発行・問合せ 県東健康福祉センター 健康対策課 0285-82-3323