

子どもたちをタバコの害から守りましょう！

ご存じですか？毎年、5/31は世界禁煙デーです！また、5/31～6/6の一週間は禁煙週間です！
はればれ（アルコール・たばこ部会）部会では、部会員や多くの関係機関の皆さまと一緒にキャンペーンを実施しました。島後ではショッピングセンターひまり、サンテラス、島前ではけいしょう保育園、シオン保育園、みた保育園でお客さまや保護者の方にグッズやチラシ配布を行いました。



ショッピングセンターひまり



シオン保育園

「受動喫煙をなくしましょう！」「この機会に禁煙について考えてみませんか？」等の呼びかけをし、住民の皆さまに快く受け取っていただくことができました。禁煙について改めて考えていただく機会になったのではないのでしょうか！

「たばこの煙のない飲食店」を募集しています

たばこの煙のない飲食店 とは？

島根県の飲食店及び喫茶店のうち、店内を終日禁煙する飲食店のことです。

登録希望の方は、隠岐圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：隠岐保健所）まで連絡してください。

新規登録店のご紹介！！

～炉端焼 青柳（隠岐の島町）にお話を伺いました～

●終日禁煙とされたきっかけは？

⇒自分自身の健康上の都合もあるし、たばこの煙が苦手な禁煙の店を探す方もおられたからです。禁煙の店を求めるお客さんの声に応えたいと思い店内を禁煙にしました（店の外では喫煙は可能）。

●お客様からの反応はどうか？

⇒禁煙にすることで喜ぶお客さんが増えました。また、知らずに喫煙しようとする方も説明すると意外にみなさん納得してくださります。

●禁煙されて良かったと感じることはどんなことですか？

⇒お客さんからの評判もいいですし、たばこのにおいがなくなって、料理の味が分かりやすくなりました。

登録店舗一覧（9店舗） ※H 29年6月末現在

- できたてキッチンら・こんた（隠岐の島町）
- パティスリー・プチ・ガトー（隠岐の島町）
- 喫茶チロル（隠岐の島町）
- あじゅまや（隠岐の島町）
- 喫茶木かげ（隠岐の島町）
- キッチン はな（隠岐の島町）
- Italian café Radice（海士町）
- 民宿かふえ 春（西ノ島町） **New!!**
- 炉端焼 青柳（隠岐の島町） **New!!**



炉端焼 青柳

まめな・おき通信

平成29年9月発行（第22号）
発行 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局
〒685-8601
隠岐郡隠岐の島町港町塩口24
隠岐支庁 隠岐保健所内
【問合せ先】島後 TEL:08512-2-9710
島前 TEL:08514-7-8121

「健康」と「要介護」の中間期…

「フレイル」を知っていますか？



1 フレイル(Frailty)とは…

フレイルとは、日本語で「虚弱」を意味します。加齢により心身が著しく弱り、病気やケガが悪化してしまい、進行すれば要介護状態となる可能性が高い状態を言います。

最近よく耳にするようになったロコモティブシンドローム（運動器症候群）と違い、フレイルは身体的な問題だけではなく、認知症やうつといった精神・心理的問題の他、独居や貧困などの昨今の社会的問題など、かなり広い要素を含んでいます。

身体・精神・社会的フレイル



2 フレイルの基準

フレイルの診断基準には、現在主流となっている5項目があり、3項目以上該当するとフレイル、1～2項目だけの場合には、フレイルの前段階である「プレフレイル」と判断されます。

- (1) 1年間で体重が4～5kg以上減った
- (2) 以前より疲れやすくなった
- (3) 歩くのが遅くなった
- (4) 握力などをはじめとした筋力の低下
- (5) 日常の中で体を動かすことが少なくなった



いわゆる「年のせい」によくあります。みなさんは思い当たりませんか？



3 フレイルを防ごう！

加齢に伴う「老化現象」は元に戻らないと思っていませんか？家族や医療機関などの適切な介入があれば、フレイルを予防・改善できる可能性があります。

フレイルの主な原因は、低栄養とサルコペニア（筋力低下）です。

加齢や疾病などによって食事が減り慢性的な低栄養状態となると、サルコペニアとなって身体機能が低下します。これが活動量の低下に繋がり、エネルギー消費が減って食欲低下を招き、食事が減ります。

この悪循環（フレイルサイクル）により、体はどんどん弱っていきます。この循環を止めるためには、心身が共に健康であることが重要です。



◎食事◎

バランス良く食べるのはもちろんですが、高齢者の食事に不足しがちな、筋肉を作るたんぱく質（肉・魚・大豆・卵）を意識して摂取しましょう。
よく噛んで食べて、食後の歯みがきもかかさずに！

◎運動◎

まず何よりも、筋肉を維持するために毎日の運動の習慣をつけることが大事です。
外に出て、ウォーキングや体操などで体を動かしましょう。
決して無理せず、自分のペースで活動量を増やしましょう！

◎社会参加◎

「社会とのつながりを無くすることがフレイルへの入口」と言われています。
友達と共に食事をしたり、地域の活動に参加するなど他の人と交流することで活力を取り戻し、心が若返っていきます。

朝ごはんは、元気に活動できる身体のスイッチです。 毎日しっかり朝ごはんを食べよう！



●主食・主菜・副菜がそろえば二重丸！
例えば・・・



みそ汁には野菜をたくさん入れて、
具たくさんにしよう♪

●朝寝坊して時間がないときにも、ちょっとひと工夫！
食べずに出かけるより、手軽な食材を食べてから
出かけましょう！
例えば・・・



食パンにチーズやトマト
をのせてトーストして

おにぎり+ゆで卵+みかん

納豆かけご飯

【歯と口の健康づくり】

むし歯予防のために、 フッ化物入り歯みがき剤を使おう！

フッ化物には
「むし歯を予防する」
「歯を丈夫にする」
効果があります。

●フッ化物配合歯みがき剤であることを見分けるポイント
歯みがき剤の薬用成分の欄に、フッ化ナトリウム（NaF）、モノフルオロリン酸ナトリウムが含まれて
いるかを調べます。市販の歯みがき剤のほとんどの物に、フッ化物が配合されています。

毎日の歯みがきにフッ化物を取り入れよう

●ダブルブラッシング法がおすすめ

歯みがき剤に含まれる発泡剤や香料の効果で爽快感が
得られても、汚れが落ちていないことがあります。

（ダブルブラッシング法）

- ①まずは、水だけで何もつけずに全体を磨く。
- ②ゆすいたら、歯みがき剤をつけ、
歯に塗りつけるようにもう一度磨く。

※うがいのしすぎは効果を下げてしまうので注意！！

歯みがき剤の量の目安

こども：えんどう豆ぐらい

おとな：歯ブラシの2/3程度

「歯医者」＝「痛くなってからいく」では手遅れ!!

歯と口の変化は自覚症状がないことが多く、毎日の歯みがきでは歯垢（プラーク）や歯石は取
りきれません。変化はなくても年1回はプロのケアを受け、健口な生活を実践しましょう！



こころの健康大丈夫？

9/10～9/16は自死予防週間です。

ストレス社会の現代では誰もが悩みを抱えやすく、こころが不調になりがちです。誰でもストレスを感じ
たり、気分が落ち込んだりすることがあります。

あなた自身の心は健康ですか？

- ☐ 毎日の生活に充実感がない。
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる。
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れたように感じる。



これらのうち、2つ以上当て
はまり、その状態が2週間以
上、ほとんど毎日続いている
場合は、医療機関や保健所な
どに相談しましょう！

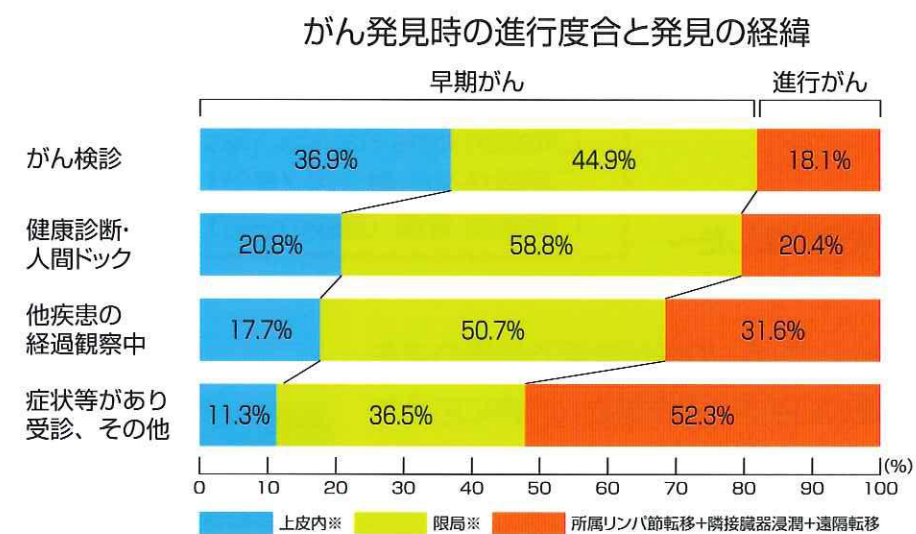
9月はがん征圧月間です 10月はがん検診受診向上月間です

日本では、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなると言われています。隠岐圏域
の死因第1位も「がん」です。隠岐圏域では、島根県と比較して男性では「肺がん」、女性は「乳がん」の
死亡率が高い状況となっています。



いつかではなく「今」受けましょう、がん検診！

早期のがんは自覚症状がありません。その早期のがんを見つけることが検診の目的です。



がんは早期に
発見できれば、
治る可能性が高
い病気です。

島根県地域がん登録2007-2009
（胃・大腸・肺・乳房・子宮の合計）
進行度合不明を除く

- ・みんなで誘い合って、定期的ながん検診を受けましょう！
- ・必要だと言われたら、必ず精密検査を受けましょう！

