



保健師の健康一口メモ No.113

### やってみよう、フレイル(虚弱)予防! ~いつまでも健康に~

- フレイルってなに? 健康と要介護状態の中間(虚弱)の状態。
- フレイル予防の3本柱 ~健康状態の改善や機能維持が重要です~

#### 栄養・口腔

食事のバランスとタンパク質を意識しましょう。お口の健康を保ち、よく噛みましょう。

#### 運動

ウォーキングや筋トレ、ストレッチを積極的にしましょう。運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。

#### 社会参加

体調の良い時は感染予防対策をして、趣味や地域のボランティアなど自分に合った活動をしてみましょう。

#### ●自宅でできる簡単な運動 ~百歳体操の一部を紹介します~

簡単な筋トレをやってみましょう。また、東淀川区では地域の人たちで集まって「百歳体操」を行っています。興味のある方はお問い合わせください。

#### 膝の進展

椅子に深く座り、片方の膝をまっすぐに伸ばしてゆっくりと上げ、元に戻す  
※手で椅子の座面を持ち、体を支えましょう。※足や腰に痛みがある人は無理のない範囲でやりましょう。



左右10回ずつ

健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

健康レシピ

### れんこんのちらしずし

材料(4人分)

エネルギー(1人分)具のみ 75Kcal

- ご飯.....適量
- 豚肉.....60g
- れんこん.....5cm
- にんじん.....3cm
- さんどまめ(冷凍).....4本
- コーン(冷凍).....大さじ2
- サラダ油.....小さじ1/2
- 料理酒.....小さじ1
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- 塩.....少々
- 米酢.....大さじ1と1/2
- 薄口しょうゆ.....小さじ2
- こんぶだし(顆粒).....適量
- きざみのり.....適量

作り方

- 1 れんこんはいちょう切りにし、さっと水にさらしてあくをぬく。にんじんはいちょう切り、さんどまめは小口切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒める。更にれんこん、にんじんを加えて炒める。
- 3 料理酒、砂糖、塩、米酢、薄口しょうゆ、こんぶだしで味付けし、最後にさんどまめ、コーンを加えて炒める。
- 4 温かいご飯と③の具をまんべんなく混ぜあわせる。
- 5 器に盛りつけ、きざみのりをふる。



保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

POINT 大阪市学校給食では、正月の行事献立の一品として登場しました。具材を色々変えて、ご家庭でもお試しください。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク(大阪市学校給食献立より)  
【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

### 安全・安心

#### 地域で青色防犯パトロール活動を実施しています!

東淀川区では、各地域で青色防犯パトロール活動を実施しています。登下校時間帯等に各種犯罪抑止のアナウンスとともに青色回転灯を点灯させながら巡回しています。※新型コロナウイルス感染拡大時には、活動を休止している場合があります。



安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819

### 施設からのお知らせ

#### 東淀川消防署

☎ 6320-2172

#### 暖房器具を頻繁に使う時期はストーブ火災にご注意ください!

ストーブ類(石油・ガス・電気)が原因の火災で最も多いのは電気ストーブによるものです。直接火が出ないため安全性が高いと思われがちですが、表面はかなりの高温となっており、少しのことで火災に発展する危険性があります。取り扱いには十分注意し、火災予防に努めましょう!

#### 以下のことに注意して取り扱しましょう

- 周囲に衣類等燃えやすい物を決して置かない。
- ストーブ内に溜まった埃は定期的に掃除しておく。
- 就寝時や外出時は必ず電源を切っておく。
- 周囲でのアルコール類の使用に気を付ける。
- 状況に合わせてストーブガードを置いておく。

#### 東北環境事業センター

☎ 6323-3511

#### 2月よりスタート! 「もったいない」を「ありがとう」へ 東淀川区役所でフードドライブを行います

食品ロス削減の一つの取組みとして、ご家庭で余った食品を回収し、福祉団体や支援を必要とする方々に食品を提供する「フードドライブ」を東淀川区役所を回収拠点として定期的に開催します。

受付 毎月第2火曜日 13:30~15:30 (第2火曜日が祝日の場合は第3火曜日)

場所 区役所1階

第1回目の受付を2月8日(火)に開催します 缶詰1個、お菓子1袋からでもお気軽にお持ち込みください。

#### 回収できる食品

- 常温保存が可能なもの(お米、お菓子、乾麺、インスタント食品、缶詰、調味料など)
- 包装や外装が破損していないもの
- 持ち込む時点で賞味期限が1か月以上あるもの

#### 回収できない食品

- 賞味期限不明の食品、生鮮食品(肉、魚、野菜など)
- アルコール類

### 健康掲示板

#### ▶特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 (予約不要)

日時	場所	対象	費用
2月12日(土)・3月6日(日) 9:30~11:00	区役所3階	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 持持物 受診券・個人票・保険証	無料

#### ▶各種検診(健診)

内容	対象者 <sup>*1</sup>	費用	日時		
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください		
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料	
	かくたん検査	50歳以上の方 <sup>*2</sup>		400円	
乳がん検診	超音波検査 <sup>*3</sup>	30~39歳の女性		1,000円	
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください	
胃がん検診	胃部エックス線検査 <sup>*3</sup>	40歳以上の方			500円
	年度内に どちらか 1回のみ受診	内視鏡検査 <sup>*3</sup>			50歳以上の方 ※受診は2年度に1回 注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。
子宮頸がん検診 <sup>*3</sup>	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円			2月2日(水) 3月3日(木) 10:00~11:00
前立腺がん検診 <sup>*3</sup>	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円			
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料		

※1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。  
※2 かくたん検査の対象には要件があります。  
※3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

### その他

#### 東淀川税務署からのお知らせ

確定申告会場は梅田スカイビル タワーウエスト10階(北区大淀中1-1-30)

開設期間・受付時間 2月16日(水)~3月15日(火)9:15~16:00

※原則、土・日・祝日は開設していません。

東淀川税務署 ☎ 6303-1141(代)

確定申告特集はこちら



広告

