

医師会 歯科医師会 薬剤師会
三師会の先生方にお聞きしました！

すこやかに かいご予防で いい人生

東淀川区医師会
辻正純 会長



フレイル予防で健康寿命を伸ばし、 老後も元気で自分らしい生活を

皆さんはフレイルという言葉をご存知ですか。フレイルとは、老化により身体・心・社会性の活力が衰えた虚弱な状態のこと。「体重が減った」「歩くスピードが落ちた」「何ごととも億劫に感じる」などの兆候がみられたら注意が必要です。

フレイルは要介護状態の一手手前の段階ですが、早期の対策で元の健康な状態に戻すことが可能です。フレイルを予防し、自分らしく自立した生活を維持できる健康寿命を伸ばすために、「栄養バランスの取れた食事」「筋力・心肺機能を維持するための運動」「地域や趣味の交流などの社会参加」を意識して心がけましょう。

区役所でもフレイル予防のパンフレットを配布しています。セルフチェックや対策も掲載されていますので、ぜひご活用ください。

健康展では、認知症初期集中支援チームによる「もの忘れ相談」や、今年は初の試みとして、タブレット端末を使った「脳年齢検査」を実施しますので、気軽にご参加ください。

東淀川区歯科医師会
田路雅彦 会長



日頃の体操で口腔機能を維持し、 食べる楽しみを生きる活力に

口腔機能の衰えを放置していると、食事の質や量が低下しかねません。低栄養、筋力減少、誤嚥性肺炎といった全身疾患につながる場合もあります。

噛む力・飲み込む力・唾液の機能が弱くなったオーラルフレイルの兆候には、「硬いものが食べにくい」「食べこぼし」「滑舌の悪化」「口の渇き」などがありますが、「単なる老化かな」と見過ごしがちです。予防として、日頃から「ぶくぶくうがい」「あいうべ体操」「舌の体操」などを行いましょう。フレイルの兆候がない健康な段階から、トレーニングを習慣化しておくことが理想です。食べる喜びでQOL(生活の質)を高め、噛むことで脳を活性化させて、介護予防をめざしましょう。

今年の健康展では「口腔機能検査」を初開催。口唇の閉鎖力を調べることでフレイルチェックにもなります。「8020表彰」も行いますので健康意識の向上にお役立てください。

東淀川区薬剤師会
上田勢一 会長



お薬、食事、健康の悩みなど、 地域の薬剤師にどんどん頼ってください

健康の三原則は「食事」「運動」「睡眠」です。これらをバランスよく行って、介護予防に努めましょう。特に食事において意識して欲しい栄養素が、高齢者に不足しがちな「たんぱく質」です。筋力を維持するためにも肉や魚、卵、大豆製品のいずれかを毎食摂取するよう心がけてください。中でも肉や魚などの動物性たんぱく質は吸収が速いため、おすすめです。食が細い方も、会食などで楽しく食べることで食欲が増進することもあります。

お薬においては、飲む時間や量、相互作用などをふまえた正しい服用が大切です。そのためにも「かかりつけ薬剤師・薬局」をもち、身近な存在として何でも相談いただければと思います。必要に応じてかかりつけ医と連携し、処方 の提案なども行います。

健康展では「お薬相談」のほか、お子さん向けの「こども薬局」なども実施します。ぜひご家族で気軽にお越しください。

第45回

東淀川区
みんなの

健康展

どなたでも健康づくりに取り組んでもらえるよう、
介護予防をテーマにしたイベントを開催します。
楽しい催しが盛りだくさん! どなたでもお楽しみいただけます!

★: 整理券必要ブース

整理券の配付は13:00から各出展ブースで行います。
(整理券は数に限りがあります)

体験

- 手洗いチェック
- キャップオープナーづくり
- ★ 元気に歩こう! 運動体験
- 歩行補助具で歩いてみよう
- お薬実験
- 野菜計量クイズ
- 救命体験コーナー
- リアルベビー体験



相談

- お薬相談
- 健康相談
- 歯科相談
- 栄養相談
- 在宅医療コーナー
- もの忘れ相談
- 住まいの虫相談窓口



キッズコーナー

- ★ こども薬局 (小学生以下)
- こども警官 (警察官の制服を着て記念撮影)
- みのもりちゃん 写真コーナー



展示

- 歯科補綴装置展示
- 食育展示
- ペット 防災グッズ



測定

- ★ 体脂肪測定
- ★ 体力測定
- アルコールパッチテスト
- 大阪市骨粗しょう症検診 (本人確認書類をお持ちください)
- ★ ABI (血管年齢) 検査
- ★ のうknow脳年齢検査
- 噛むカムチェック
- ★ 口腔機能検査
- ベジチェック (野菜摂取推定量測定)



ステージ

- よさこい踊り 長生きサンバ
- フラダンス
- 8020表彰



登録されている方は

あさか健康マイレージ
アスマイル

来場すると
参加ポイントを
GET!

関 保健子育て 2階22番 ☎06-4809-9882

広告