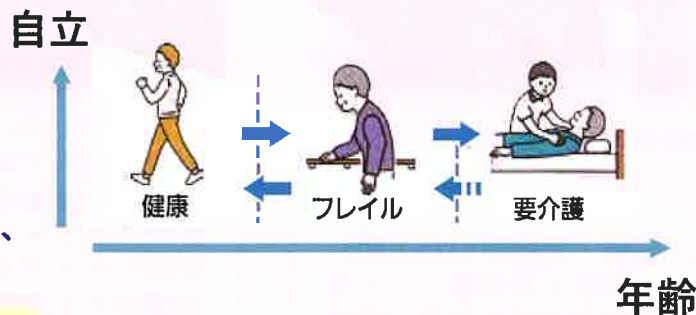


それ、

フレイルかも？

1 フレイルとは

年齢を重ねることで心身の働きや社会的なつながりが弱くなり、介護が必要となる可能性が高い状態のことをいいます。症状に早めに気づき対策することで、予防や改善が期待でき健康な状態に戻ることができます。いつまでも元気で自分らしく暮らすため、今日からフレイル対策を始めましょう。



✓ フレイルチェックシート

- | | |
|---|---|
| ☐ 毎日の生活に満足していない | ☐ 歩く速度が遅くなってきた |
| ☐ 1日3食きちんと食べていない | ☐ 周りの人にいつも同じことを聞くといわれる |
| ☐ 硬いものが食べにくくなった | ☐ 週に1回も外出しない |
| ☐ 半年で2～3Kg以上の体重減少がある | ☐ 家族や友人との付き合いがない |

何個あてはまりましたか？

不安があれば、かかりつけ医や市役所・包括支援センターへご相談下さい。

2 予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「バランスのよい食事」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。

栄養

- バランスのとれた食事
- たんぱく質をとる
- 口腔ケアなど



運動

- ウォーキング
- ストレッチ
- 簡単な筋トレなど



社会参加

- 趣味やボランティア
- 健康づくりの取組など



フレイル
予防

○栄養

活力の源である食事は、バランスよく3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

○運動

筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。楽しみながら、今より10分多く体を動かしましょう。

○社会参加

趣味やボランティア、就労や健康づくりの取組などに参加し、外出することもフレイル予防に有効です。

発行：玉野市愛育委員協議会
事務局：玉野市健康医療課
玉野市奥玉1-18-5 TEL(0863)31-3310

愛育だより

第7号

玉野市愛育委員協議会
令和7年4月

こんにちは 愛育委員です

玉野市愛育委員協議会では749人のネットワークを活かして、見守り・声かけ活動を基本に、地域の皆様と一緒に健康で明るい玉野市を作っていきたいと思っています。
(会長 岡崎 文代)



早期発見できてよかった

～乳がん体験談～

(80代 女性)

どう気付いて、どう行動したのですか？

何気なく胸にさわっている時、指先に触れた物がありました。「これって何？」と頭にまず思い浮かんだのは、あれかなと思いました。それは毎年市民センターまつりで愛育委員会のコーナーにあった乳がん体感の模型です。感触がよく似ていたので早速検診を受けようと思いました。

市から配布されている「まると検診ガイドブック」を見ると、地区の集団検診はすでに終わっていました。そこで近くの医院で検査をしたところ幸か不幸かごく初期のがんと判明しました。

すぐに手術できる病院を紹介され、摘出手術を受けました。初期だったので6cm位の傷だけで済み、術後外見上も違和感なく、温泉にだって平気で入れます。

先日3年目のチェックを受け、今のところ何も心配なところは見つからず、一安心です。主治医からも早期に自分で発見できたことを褒めていただきました。

若い人へのメッセージをお願いします



私の場合はたまたま見つけましたが、やはり検診は積極的に受けるのが良いと思います。

愛育委員からのメッセージ



ご自身の身体を大切に、がん検診を受けてほしいです。月1回の自己触診も大切です！

↑令和7年度市のがん検診スケジュールはこちらから

『ブレスト・アウェアネス』とは…

乳房を意識する生活習慣のことです。乳房の状態に日頃から関心を持つことで、乳がんの早期発見につながります！

気になることがあれば
すぐに医療機関を！



自分の乳房の状態を知る
日頃から自分の乳房を
見て、触って、感じる
『乳房セルフチェック』



気づけなければ
いけない
乳房の変化を知る

視て チェック

鏡の前で腕を高くあげます。



腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも確認します。

*月経のある方は、月経終了後1週間～10日の間の乳房が張っていない時期に、閉経後の方は、記念日などの覚えやすい1日を決めて行いましょう。

触って チェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触ると乳房の凹凸がよくわかります。



①4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ、「の」の字を書くように指を動かします。その時に、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。

②乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べます。

各地区活動紹介

愛育委員は、赤ちゃんから高齢者まで、全ての住民の皆様健康づくりを応援する健康づくりボランティアです。玉野市では16地区で活動しています。

ほんの一部ですが各地区の活動をご紹介します。

愛育の樹



田井 つながり研修会



民生委員と“つながり”を持ち、安心・安全な地域づくりを目指し、毎年6回地区の民生委員さんと顔合わせをして連絡先や情報交換を行っています。定期的に顔を合わせることで地域の状況が共有しやすくなり、つながりが広がっていると感じます。

築港 赤ちゃん登校日



宇野中学校3年生を対象に開催しています。参加してくれた赤ちゃんとお母さんを先生に、妊娠・出産時の話を聞いたり、赤ちゃんを抱っこしたりして命の大切さを学ぶ特別授業となっています。

宇野 みんなのUNOフェス



自治会等と共に宇野小学校で開催を始めて3年。子供達が楽しんで参加できるよう、体育館でバザーや音楽演奏を、校庭でクイズラリーや宝探し、地域の方や保護者による屋台など、楽しさを詰め込んだ催しとなっています。

藤井 夏祭り



年1回夏祭りを開催しています。コミュニティや役員の方と協力し、愛育委員は焼きそばを作り170パック販売しました。暑い中での作業でヘトヘトになりながら、踊りや音楽ライブ演奏を楽しみました。

玉 高齢者サロン 玉お元気クラブ



70歳以上の方を対象とした月1回の楽しみ・生きがいづくりの場です。先日は、いざという時の避難は、普段からどう行動するか決めておくこと、自分の身は自分で守るという自主防災について学びました。

奥玉 禁煙啓発活動



玉中学校区愛育委員で、吸わない世代づくりのため登校時生徒さんに向けて禁煙啓発を行っています。のぼりを立て、いつもの水色のエプロンを付けて、先生方や生徒会のみなさんと一緒に活動しました。

玉原 桜まつり



毎年近くのグループホーム入所者さん達を桜まつりの会場まで車いすでの移動介助をしてみんなで楽しんでいます。親水公園で開催されるコミュニティ納涼大会等に参加し検診受診勧奨をしています。

玉原NT 防災教室



愛育委員を対象に開催した教室で、防災士さんより防災グッズやハザードマップ等の説明を聞きました。日ごろの備えが自分の身を守る上で大切であること、防災について自分自身で情報収集していくことが極めて重要だと学びました。

和田 笑いヨガ



新企画として笑いヨガを実施したところ大変好評をいただいたので「笑いヨガ」サロンとして年4回実施しています。ヨガの呼吸法を使った楽しい体操です。幅広い年代の方に参加していただきたいです。

日比 消防署見学



日比・和田各幼稚園の親子を対象に消防署見学を行いました。署の方が消防車を1台1台詳しく説明してくださり、子供達は興味津々で聞いていました。将来の夢につながると思います。

渋川 えがお移動カフェ



日比地区社協の一環として渋川連合自治会、民生委員児童委員、栄養委員、愛育委員の活動で開催しています。令和4年から春と秋の年2回、ランチを300円で提供しています。「おいしい!」と皆さん喜んでくださり、大好評でした!

荘内 高齢者サロン はつらつクラブ



年5回毎回内容を変えて、大正琴の演奏に合わせた歌、脳トレ、お料理、伝統文化に触れるなど「楽しく元気に」をモットーに20名程度の方で活動しています。毎日血圧を記入してもらう「はつらつ健康手帳」は好評です。

八浜 公民館まつり



高血圧予防、乳がん・肺がんの予防啓発と愛育委員の活動内容を紹介しました。健康クイズでは、全問正解の人はいませんでしたが…クイズに答えながら、健康について考えることが出来ました。

山田 糖尿病講座



「糖尿病を正しく知ろう」をテーマに講演会を開催しました。日常生活の中での糖尿病予防対策など大変勉強になりました。今後も定期的に講演会を開き、住民の方が健康に過ごせるお手伝いをしていきます。

東児 子育て広場



地域の未就園児を対象に手作りおもちゃを作ったり、遊びながら子育て中のお母さんの情報交換の場として利用してもらっています。身体測定や保健師さんのアドバイスももらいながら子供たちの成長を一緒に見守っています。

御崎SS クリスマス会



地区周辺の子育て世代の家庭を対象に、クリスマス会を開催しました。目的は他親子との交流ですが、がん検診の呼びかけ等も行いました。ゆくゆくは中学校区内の子育て世代を対象に、親子交流会ができるように考えています。