

## フレイル予防で健康寿命を延伸

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。(日本老年医学会が提唱) 多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイルの兆候に早く気づき生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり要介護になる時期を遅らせたりすることが可能です。

### フレイルチェックをしてみましょう

**指輪っかテスト** 両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量をチェック



筋肉量：多い ← 低 転倒・骨折のリスク 高 → 筋肉量：少ない

### イレブン・チェック

項目	質問	はい	いいえ
栄養食・口腔	Q 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q 2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q 3 「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q 4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q 10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q 11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右側に該当したところを意識して改善してみましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-387-1340)

## フレイル予防と改善のポイント

### 栄養をしっかりと

- 筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多く取りましょう。
- かむ力を維持することも重要です。歯ごたえのある物を食べるように心がけましょう。

### 社会参加を大切に

- 栄養や運動に気を付けて生活していても、社会(人)とのつながりを持たないと心身のさまざまな機能が弱っていく傾向にあります。

### 運動を意識する

- いつもの動きに「運動」を意識して、普段より10分多く体を動かすようにしましょう。日頃から体を動かすことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げるができます。

## むせやすい人はお口の体操を

**パタカラ体操**「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて発音します(5回)

**早口言葉**「生麦、生米、生卵」「除雪車除雪作業中」

※好みのフレーズで試みましょう



### フレイルサポーターからひと言

フレイル予防を兼ねて活動しています。フレイルチェックの参加者にチェックで自分の心身の状態を知ってもらい気づきを促します。そして自分に合う活動を見つけて、無理なく続けることができるよう声掛けをします。

いろんな方が参加されますが、皆さん前向きで健康に関心があります。

皆さんに感謝されると、サポーター自身も生きがいになります。自分を大切にすることが、周りを大切にすることにつながります。

住み慣れた地域で最後まで自分らしく生きるために、まず、一歩踏み出してみませんか。仲間ができ、つながりが広がります。

平均寿命と健康寿命の差を縮めて、生活を楽しみましょう。



岡 正美さん (新元島町)

### フレイル予防レシピ

#### たんぱく質たっぷり 揚げサバの菊花あんかけ

#### — 作り方 —

- 1 かきのもと(食用菊)は花びらを摘み、酢(分量外)を加えたお湯でサッとゆで、冷ます。
- 2 サバは6等分のそぎ切りにし、★を絡めて15分ほどおく。
- 3 サバに薄く片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 4 鍋にだし汁を入れ◎の調味料をひと煮立ちさせたら、●を混ぜて鍋に入れ、とろみをつける。冷めたら①を入れてサッと混ぜる。
- 5 サバを器に盛り、④をかけて完成。

≪1人分当たりの栄養計算≫ 173kcal、たんぱく質13.0g、脂質10.3g、炭水化物5.0g、食塩相当量0.7g

新潟市食生活改善推進委員協議会  
北支部 光晴グループ考案



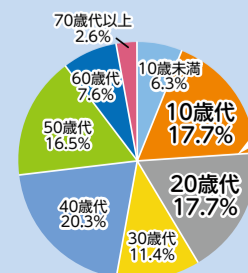
#### 4人分の材料

- かきのもと(食用菊)…………… 30g
- サバ(三枚おろし)…………… 240g
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ★酒…………… 小さじ1
- しょうがのしぼり汁…………… 大さじ1と1/2
- 片栗粉…………… 少々
- 揚げ油…………… 適量
- だし汁…………… 1/2カップ
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ◎酒…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… ひとつまみ
- 塩…………… ひとつまみ
- 片栗粉…………… 小さじ1
- だし汁…………… 大さじ1

## 新型コロナウイルス感染症 拡大防止に協力を

- ・ ワクチン接種後も感染防止対策を続けましょう
- ・ 緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置適用の都道府県との往來は慎重に判断しましょう
- ・ 普段顔を合わせない人との飲み会は極力控えましょう

8月1日～31日  
の新型コロナウイルス  
感染症患者数(北区・年代別)



10代・20代の感染者が増加。感染を自分ごととして捉え感染予防を徹底しましょう。

みなさんの健康のために (10月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、倦怠感がある場合は参加できません。

育児相談(身体計測・栄養相談)

乳幼児と保育者

Table with 4 columns: Date, Venue, Capacity, and Contact Info. Includes dates 10/20 and 10/26.

※各2時間。計測のみも可

離乳食講習会

豊栄地区公民館

9月22日(水)～9月29日(水)に電話で市役所コールセンター ☎243-4894

はじめての離乳食

10月1日(金)午後1時半～2時半

離乳食の始め方

生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人

ステップ離乳食

10月1日(金)午前10時～11時

離乳食の進め方

生後6カ月以降で2回食、3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人



始めよう！ウォーキングで健康づくり

10月22日(金)午後2時～3時半

豊栄総合体育館

効果的なウォーキング法の講話と実技

40歳以上で医師から運動制限されていない人 先着10人

電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

始めよう運動！健康づくりスタートセミナー

健康づくりに役立つ運動の講話と実技

40～74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

Table with 4 columns: Date, Venue, Capacity, and Contact Info. Includes dates 10/12 and 10/27.

※各2時間

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

Table with 4 columns: Date, Venue, Capacity, and Contact Info. Includes dates 10/22 and 10/27.

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

10月7日(木) ①午前9時45分～ ②午前10時15分～ ③午前10時45分～ ④午前11時15分～

岡方コミュニティセンター

骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く

9月23日(祝)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

健康と福祉のひろば

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



リスクが高まる 高血圧・高血糖・脂質異常



特定健診の受診データを集計した結果、

北区の「3項目重複該当」者が、新潟市全体の平均より多いことが分かりました。



※3項目重複該当とは？

健診受診の結果で、高血圧・高血糖・脂質異常の全てに異常が見られる状態のこと。

この状態が続くと、動脈硬化が進み、脳血管疾患や虚血性心疾患などのリスクが高くなります。

動脈硬化は徐々に進行し、さまざまな病気の原因となります。

いつまでも元気でいたい！ どうすれば良い？



①

健康診断で 体をチェック

②

運動や食事などの 生活習慣の見直し

③

悪化する前に 早期治療



北区で実施している、「始めよう運動！健康づくりスタートセミナー」や「健康相談会」にご参加ください。

気持ちよく体を動かしたり、日頃の食事を見直して元気な毎日を過ごしましょう。

申し込み方法などの詳細については、上記をご覧ください。(毎月第3日曜日の北区役所だよりに掲載します)



催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。内容が変更や中止になる場合があります。

今が旬！ 北区が誇る農産物④ 新潟の秋到来！「新米」



出荷時期 9月

北区の水稻作付面積は西蒲区、南区に次いで8区の中で第3位です。ごはんとして食べるお米だけでなく、加工用米や米粉用米、酒米など、需要に応じてさまざまなお米が生産されています。

北区には、有機栽培や使用する農薬・化学肥料の量を減らすなど、環境に配慮して米作りを行う生産者も多くいます。

産業振興課農業振興グループ ☎387-1365

4月末までに申し込んだ人は、マイナポイントの申請ができます。

# おしらせ版

マイナンバーカードの受け取りはお早めにお願ひします。

## お知らせ

### 不動産 無料相談会

回10月6日(水)午後1時～4時  
 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3)  
 内不動産の価格決定・賃貸、ほか  
 込先着30人  
 回9月30日(木)までに公益財団法人新潟県不動産鑑定士協会(☎225-2873)

### 10月の相談会(無料)

弁護士相談(要予約)  
 回5日・19日(火)午後1時15分～4時15分  
 場北区役所  
 回区民生活課(☎387-1295)  
 行政相談委員による相談  
 回場  
 ・1日(金) 北区役所  
 ・21日(木) 北出張所  
 ※時間はいずれも午前10時～正午  
 回区民生活課(☎387-1255)

### 10月のさわやかなんでも相談所(無料)

場豊栄さわやか老人福祉センター  
 回同相談所(☎386-0745)午前9時半～正午  
 一般相談  
 回月・金曜午前9時半～正午  
 人権相談  
 回6日(水)午前10時～午後3時  
 傾聴相談  
 回7日(木)午前10時～午後3時  
 司法書士法律相談(要予約)  
 回12日(火)午後1時45分～3時45分  
 身体障がい者相談  
 回14日(木)午前10時～午後0時半

市民文芸 HAIKU

秋暑しフランスパンが噛み切れぬ  
 小柳 恵子(白新町)

新涼や掌に一滴の化粧水  
 小熊 茂子(東栄町)

朝顔の明日の花を数へをり  
 佐藤豊太郎(嘉山)

新涼や品数多き漬物屋  
 佐藤セツ子(太田)

蝉わつと東京五輪開幕す  
 阿部恵美子(太田甲)

市民文芸の応募先  
 〒950-3393(住所不要)北区役所地域総務課  
 ※住所・氏名・電話番号を明記してください。

回=日時 場=会場  
 内=内容 込=対象・定員  
 回=参加費(記載のないものは無料)  
 回=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)  
 回=問い合わせ

## 催し・募集

### 南浜ミ二朝市

回9月26日(日)午前7時頃から  
 場南浜船だまり(島見町)  
 内アジ、さばなど鮮魚類の販売  
 回新潟漁業協同組合南浜支所 神田  
 (☎250-1127)

### 豊栄地区公民館


回同館(☎387-2014)  
 壁面展示 豊柳会 作品展  
 会期 9月21日(火)～27日(月)午前9時～午後9時  
 ※21日は午前10時から。27日は午後4時まで  
 とよさか中高年教養大学  
 令和3年度(後期)の受講生を募集  
 講座 一般教養、徒然草、園芸、書道、叙情歌、健康長寿学、論語を読む、詩吟、暮らしの法律、ヨガ ※受講日時など詳しくは同館、北地区公民館、各地域コミュニティセンターで配布する募集要項に掲載  
 回¥1万円  
 ※複数受講でも同一料金

### 英語で親子ヨガ

回9月28日(火)午前10時半～11時15分  
 場北地区公民館  
 込3歳以下の子と保護者 先着4組  
 回¥1組500円  
 回9月24日(金)までに電話で子育てサークルつくしんぼ 坂井(☎090-5191-8400)

### きたっくきずなメール配信中

二次元コードを読み込むか、LINEでID「@642ovxxt」を検索



### 出前コンサート 博物館で楽しむ琵琶の調べ

回10月24日(日)午前11時、午後2時  
 場北区郷土博物館  
 込各回先着20人  
 回10月1日(金)から電話で同館(☎386-1081、月曜休み)


### 豊栄児童センター

回同センター(☎384-1520)  
 およこのじかん  
 回9月30日(木)午前10時半～11時15分  
 込乳幼児の親子  
 0ちゃんデー  
 回10月4日(月)午前10時半～同45分  
 込乳児の親子  
 豊栄じどせんふあみりークラブ  
 スティール・パン演奏会  
 回10月3日(日)午後1時半～2時半  
 込乳幼児の親子先着5組、17歳まで先着10人  
 回9月23日(祝)から電話で同センター

### 消毒用アルコール火災に

注意

- 消毒用アルコールを使用する時は火気の近くで使わない
- 容器を設置・保管する場所は、直射日光が当たる場所や高温となる場所は避ける
- 容器を落としたり、衝撃を与えない
- 容器に詰め替える場合は漏れやあふれなど飛散しないようにする



回北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)

### 鳥見散歩(バードウォッチング)

回10・11月の第1・第3日曜午前8時～10時  
 場聖籠緑地駐車場(聖籠町)  
 持ち物 双眼鏡、望遠鏡、ポケット図鑑、カメラ、メモ帳、筆記用具など  
 ※小学生以下は保護者同伴  
 回同施設管理事務所(☎255-3202)

## スポーツ

### チョイトレ ゆがみ改善! ポールコンディショニング

回10月16日(土)午後2時～3時半  
 場豊栄総合体育館  
 込先着12人  
 回¥500円  
 回電話でハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

## 図書館

豊栄図書館(☎387-1123) 毎週金曜、第1水曜休館

赤ちゃんタイム  
 毎週土曜日 10:00～12:00

おはなしのじかん	対象
毎週土曜日 10:30～10:50	0～2歳児と保護者
毎週日曜日 10:30～11:00	幼児以上
9月26日(日) 14:00～14:30	

松浜図書館(☎387-1771) 毎週月曜、第1水曜、祝日休館

赤ちゃんタイム  
 毎週木曜日 10:00～13:00

おはなしのじかん(予約制・一組10分程度)	対象
毎週木曜日 11:00～11:30	0～2歳児と保護者

・今号掲載の情報は9月13日時点のものです。状況により催し等中止する場合があります。  
 ・催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先にご確認ください。  
 ・催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。

<区からのお知らせ>

北 区役所 だより 広告募集中

約2万部/月2回発行  
 縦3.9cm×横7.9cm  
 1回1枠7,000円


対象 北区に店舗や事業所がある事業者(掲載不可の業種あり)  
 詳しくはこちら  
 回地域総務課(☎387-1155)



### 稲わら・もみ殻は焼却せず有効利用を

毎年、稲刈り後の稲わらやもみ殻の焼却による煙や臭いに、多くの苦情が寄せられています。市では、稲わらやもみ殻を貴重な有機質資源と位置づけ、水田へのすき込みや堆肥化による土作りを奨励しています。市民に信頼される米作りのため、稲わらやもみ殻の焼却をやめ、環境や人にやさしい「新潟米」作りを実践しましょう。

回産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)



ワクチン接種詐欺に注意

～新型コロナワクチン詐欺に関する相談を受け付けています～

ワクチン接種等に関して電話で口座情報などを聞いたり、ATMの操作をお願いしたりすることは絶対にありません。

<相談事例>「新型コロナワクチンが優先的に接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」との不審な電話がかかってきた。

新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン 0120-797-188  
 受付時間：10時～16時(土・日曜、祝日も実施)

<広告欄>

電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。