

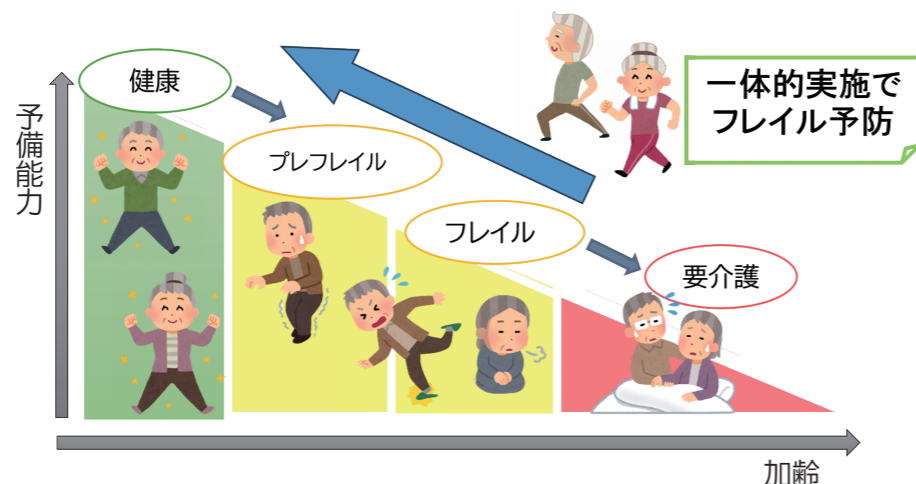
高齢者の保健事業と介護予防の 一体的な実施について

市では令和6年度から、生活習慣病対策・フレイル対策としての高齢者保健事業（医療保険）と介護予防事業（介護保険）を一体的に実施しています。

フレイルとは？

加齢とともに心身の体力（筋力や認知機能など）が低下して、介護を必要とするリスクが高まる状態のことをいいます。

しかし、フレイルは予防を行うことで改善が期待できます。



フレイル予防のための

令和8年度の幸手市の取り組み

フレイル度を測るための「**フレイル測定会**」を開催します！



フレイル予防（運動、栄養、口腔）について、専門職が伺ってお話します。

フレイル予防として、自宅でできる運動や口腔機能アップなどの知識を身につける教室を行います。

75歳になられた人に対して、医療保険が変わることやフレイル予防についての説明会を開催します！

※各取り組みの詳細については、市の広報紙やホームページでご案内します。また、事業の内容によっては、対象となる人に対して個別で通知するものもあります。

問合せ 保険年金課 ☎(43) 1111 内線148

もう一度見直そう！ 「噛む(かむ)」ことの メリット

問合せ 健康増進課
☎(42) 8421



毎年6月は「食育月間」です。食文化などに触れたり、食生活を見直したりする良い機会です。その中でも、改めて注目したいのが食事の際に、よく噛むことの重要性です。「ゆっくり、よく噛んで食べる」ことは健康維持に欠かせない基本的な習慣の一つです。

「噛む」ことのメリット具体的には？

POINT1

消化吸收を助け、胃腸への負担をやわらげる

食べ物をよく噛んで細かくすることで、食べ物が消化されやすくなります。

POINT2

満腹中枢を刺激し、食べ過ぎの予防につながる

よく噛むことにより、満腹中枢に刺激が伝わります。また、食事を進める中で、だんだんと血糖値が上がり、それに伴って満腹感を感じるようになります。

このことから、食事を15分～20分以上かけてゆっくりと摂ることで、満腹感を感じやすくなり、結果的に食べ過ぎの予防につながります。

POINT3

唾液の分泌を促し、虫歯や口臭の予防に役立つ

唾液には虫歯予防の効果があるほか、口臭予防、口内の殺菌作用など、口腔内の環境を整える働きがあるため、口腔内の健康を保つ効果も期待できます。

POINT4

脳への刺激となり、集中力や認知機能への良い影響が期待される

噛む動作は脳への良い刺激となり、脳が活性化するとも言われています。集中力アップや認知機能の向上が期待されます。

しかし、特に忙しい日常の中では、食事を急いで済ませてしまう人も少なくありません。今より少しでも噛む回数を増やすためには、

- ・ 一口の量をやや少なめにする
- ・ 箸を置くタイミングを意識する
- ・ ながら食べを控える
- ・ 歯ごたえのある食材を料理に取り入れる
- ・ 咀嚼の途中で飲み物で流し込まない

日々の食事の中で、一口ごとに少し意識して噛むことにより、食材の食感や味わいを楽しみながら食べることができ、健康にもつながっていきます。

また、食事の時間にゆとりを持つことや、家族や友人との会話を楽しみながら食べることも、ゆっくりした食べ方につながります。

日々の食事の中で無理なく取り入れ、食べることから健康につなげていきましょう。

幸手市ホームページに、過去の広報紙で紹介をした「**げんきアップメニュー**」のかみかみメニューを掲載しています。ぜひ、お試しください。



詳細はこちら！