



～健康づくりコラム～

「高齢者と健康」第1回：高齢期の体の変化

高齢期（65歳以上）に起こりやすい体の変化についてご紹介します。最初に、次の項目で現在の体の状態をチェックしてみましょう。

- 半年で意図せずに体重が3kg以上減少した
- 筋力（握力）が低下した
（ペットボトルが開けづらいなど）
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
（横断歩道が青の時に渡りきれないなど）
- 軽い体操や運動をする習慣がない

3つ以上当てはまる方は、心身の機能が衰えた状態「フレイル」の疑いがあります。特に「半年で体重が3kg以上減少した方」で、BMI（体重と身長から算出される肥満度数）が21.5未満の方は注意が必要です。

高齢になると、筋肉を作る力が弱くなり痩せていくことがあります。この状態が続くと身体機能が低下する他、感染に対する抵抗力が落ちていきます。その後、日常生活に支障が出るなど、誰かの援助なしには生活が送れなくなり、介護が必要となります。

健康増進課では、後期高齢者（75歳以上）で、体重が年々減少している方などを対象に、訪問事業を行っています。対象の方には、事業案内を郵送します。希望する方には、管理栄養士や看護師、歯科衛生士などが訪問し、栄養面・身体面などのアドバイスをします。高齢期になっても健康で過ごせるようお手伝いしますので、ぜひご参加ください。

来月号は、「フレイル」予防の1つ「食事の管理」について詳しくご紹介します。

～休日緊急診療当番医～ 5月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
3日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	3日	野上病院	029-822-0145
4日	大石内科クリニック	029-835-0014	4日	県南病院	029-841-1148
5日	烏山診療所	029-843-0331	5日	神立病院	029-831-9711
6日	あおき内科クリニック	029-825-8181	6日	野上病院	029-822-0145
12日	荒川沖診療所	029-843-0859	12日	神立病院	029-831-9711
19日	石井内科クリニック	029-841-6125	19日	松永医院	029-823-7771
26日	鈴木クリニック	029-841-7711	26日	県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、4日、5日、6日、12日、19日、26日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 5月



◀自宅で行える体操をYouTubeで配信
健康増進課 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	6日、13日、20日、27日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	14日、21日、28日 / 午後1時
大塚ふれあいセンター	6日、13日、20日、27日 / 午後1時
やまゆり館	10日、17日、24日 / 午前10時

子育てお悩み相談室

未就学児の保護者からの相談

★夜布団に入ってもなかなか寝てくれませんか。遊び始めてしまい困っています。

成長期の子どもの睡眠は、食事と同じくらい重要です。より快適に眠るための、5つのポイントをご紹介します。

① 朝に太陽の光を浴びる

眠りの準備は、朝起きた時から始まります。自然な睡眠をもたらす「メラトニン」というホルモンは、太陽の光を浴びることでつくられ始めます。

「メラトニン」の分泌には、およそ14～16時間程度かかりますので、夜9時に寝るためには朝7時ごろに起きることが理想的です。



② 思いっきり遊んで体を動かす

体をつかい活動することで、体温も上がり、食欲も出て、睡眠の質の向上につながります。



③ 夕食は就寝の3時間前

食べ物を消化している時は、自律神経系の影響で睡眠が妨げられます。就寝の3時間前に、食事を済ませておくのが理想です。



乳幼児健診・教室カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年1月生）	29日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和5年4・5月生）	28日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和4年10月生）	30日 火	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年1月生）	24日 金	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未就学児）	2日 月、9日 月、23日 月	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	8日 月	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	2日 月、10日 金、13日 月、23日 月、24日 金	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	14日 月、28日 月	①午前9時30分 ②午後2時	5月1日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	28日 月	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	22日 月	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	



④ 五感を刺激する

日常から視覚（見る）、聴覚（聴く）、味覚（味わう）、嗅覚（嗅ぐ）、触覚（皮膚で感じる）の5つの感覚を刺激し、よく眠れる体と心をつくりまします。

⑤ スマホやゲームは時間を決める

液晶画面から出るブルーライトは、夜に分泌される「メラトニン」の量を減少させてしまいます。夜の使用をやめるなど時間を決め、親子のふれあいの時間を増やしましょう。



健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※5月1日 月 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時：5月21日 月 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601