

健康コラム Health Column

健康長寿を目指して、フレイルを予防しよう！

●フレイルとは

加齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害や要介護状態の危険性が高くなった状態のことを言います。

フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である、栄養（食・口腔）、運動、社会参加に取り組めば、元の健康な状態に戻ることもできます。



●私はフレイル？セルフチェック☑してみましょう！

ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう！

6ヵ月間で体重が2～3kg減った	以前より疲れやすくなった	外出が減った・人と話すことが減った	ペットボトルなどのふたが開けにくくなった	歩くのが遅くなった
------------------	--------------	-------------------	----------------------	-----------

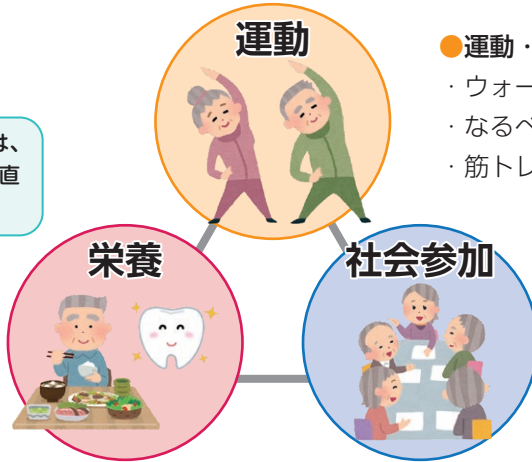
参考：健康長寿ネットホームページ「フレイルの診断」

●3つの柱でフレイルを予防しよう！

フレイルを予防・改善するためには、この3つを意識して日頃の生活を見直すことが大切です。

●食・口腔機能

- ・食事をバランスよく食べる（詳細は下記参照）
- ・嚥む力（口腔機能）を維持する



●運動・社会活動など

- ・ウォーキングを行う
- ・なるべく階段を使う
- ・筋トレをする

●就労支援・余暇活動・ボランティアなど

- ・出かける回数や時間を増やす
- ・元気なあいさつでつながりを

参考：厚生労働省ホームページ「健康長寿に向けて必要な取組とは？」

●栄養（食生活）について

毎月、各地区で実施している「健康相談」でも食事について相談できます。

エネルギー（カロリー）をしっかりと確保！



エネルギー源となる糖質や脂質をとることで、体重減少や筋肉量の低下を防ぐことができます。

たんぱく質は「まとめて」ではなく「毎食」に



筋肉量の減少を抑え、免疫力を高めるためにたんぱく質を積極的にとりましょう。

骨を丈夫にする「カルシウム」を忘れずに！



骨を丈夫にして転倒や骨折を防いだり、歯を丈夫にするためにカルシウムやビタミンを十分にとりましょう。

※1月号と2月号では、「歯やお口について」、「運動について」のコラムを掲載します。ぜひご覧ください！

南島原の考古学 石鍋が出土した意味

～北岡金比羅祀遺跡(南有馬町)～

令和5年1月に自転車歩行者専用道路の工事に伴い発掘調査した北岡金比羅祀遺跡。この遺跡の調査結果から、日野江城から原城にかけて海岸線があったことが判明しました。また、埋め立てに使用された土からは「石鍋」の破片が多数出土しました。

石鍋は「滑石」という石で作られた調理などの日常生活で使われた鍋で、原材料となる滑石は非常に柔らかく、加工が容易であったため、まだ鉄製の鍋を量産することが難しかった平安時代末期から安土桃山時代にかけて作られていました。滑石が多く存在する西彼杵半島は一大産地であり、ある古文書には西彼杵半島産の石鍋は「牛1頭に石鍋4つ」という記述が残るほど貴重で高価なものでした。

今回出土した石鍋の破片は13世紀のもので日野江城が築城された年代でもあり、調査の結果、日野江城から原城にかけて海岸線があったこと、石鍋の破片が多数出土したことから、有馬氏の繁栄や貿易船の往来があり、日野江城とその周辺の城下町が大変賑わっていたことをうかがい知ることができます。



石鍋の破片

12月～令和6年1月の小企画

12月1日(金)～令和6年1月31日(水)
 ※休館日：火曜日/年末年始(12月29日～1月3日)
 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
 深江埋蔵文化財・噴火災害資料館
 観覧料：一般…200円/高校生…150円/中学生以下…無料
 ※団体割引あり
 ※企画展は入館料のみでご覧いただけます。
 南島原市消費生活センター ☎73-6705

こんにちは！消費生活センターです 南島原市消費生活センター ☎82-3010

足腰の痛みが治る？ 健康食品を次々に購入させられた ～必要のない大量の商品の購入に注意～



●相談事例

事業者から電話勧誘があり、「最近体調に不安はないか」と聞かれ「足腰が痛い」と伝えると、健康サプリ1年分を勧められた。金額が60万円と高かったので断ったが、「この健康サプリを飲めば長年悩んでいる足腰の痛みも治る」と言われ応じてしまった。

その20日後また同じ事業者から電話があり、「一緒に飲むと良い」と別の健康サプリを勧められた、「前回1年分を購入していただいたので今回は半額にする」と言われ、断りきれず30万円で購入してしまった。

飲んでみたが足腰も痛みままで効果はあまり感じられない。事業者に返したいと伝えましたが、返品期間がもう過ぎていたのでできないと断られてしまった。

<消費生活センターからのアドバイス>

電話勧誘販売で利用できるクーリング・オフ(無条件契約解除)は、契約書を受け取ってから8日間の期間を過ぎてしまうと難しくなります。しかし、日常生活に必要な量を著しく超えた商品を次々と購入させられ、「過量販売」にあたる場合は、契約後1年以内であれば契約の解除をすることができます。また健康食品は、治療のために使用する医薬品とは異なり、健康の維持や増進のために使用するものです。

必要ないと思う契約はしっかりと断りましょう。高額な買い物をするときは、親族や友人にも相談し、本当に必要か冷静に考えるようにしましょう。

困ったときは消費生活センターにご相談ください。