

いきいき広場 としょひあで

2月1日はフレイルの日

『フレイル』とは加齢による心身機能の低下のこと、免疫力や抵抗力が低下した【虚弱】な状態を指し、健康と介護状態の間のことです。

フレイル予防は、この3つが大切

食事

栄養は免疫力・筋力・骨力など健康の維持に重要です。

運動

筋肉や骨は身体を使っている分だけ、維持しようとします。

社会参加

「楽しみ」「やりがい」のある「人との交流」は特効薬になります。

フレイル 予防

【こんな症状はありませんか？】

- 握力が落ちた
- 歩くのが遅くなった
- 身に覚えなく体重が落ちた
- 運動・体操をする機会がない
- 疲れやすくなった

3つ以上当てはまる場合はフレイルの可能性があります。

予防対策を本から学ぶ

『フレイルの日』にあわせ、としょひあでフレイル予防に関する書籍コーナーを設けています。本ならではの、より深く詳しい情報を得ることができます。

【場所】いきいき広場2階 としょひあ
(裏面参照)

【期間】2月末まで

読書のついでに気軽な健康相談ができます

ちょっとしたカラダの心配なこと、気軽に保健師に相談できます。

読書のついでに、お声がけください。

*ピンク衣を着用しています。

【相談日時のご案内】

- 日時 ① 2月3日(火) 13:30 ~ 15:00
② 2月5日(木) 10:00 ~ 11:30

場所 いきいき広場2階 としょひあ

申込 不要 (目安時間:おひとり15分程度)

担当 市民窓口グループ 保健師(長田)

図書の紹介

【紹介者】
市民窓口グループ 保健師 ながた



【タイトル】
**有機栽培もOK！
プランター菜園のすべて**
【著 者】木村正典
【出 版 社】NHK出版

【感想】

この本は、「馴染みの物」から「え！こんな物もできるの！？」と思える野菜の手軽に作れる方法が、写真付きでわかりやすく書かれています。育てる楽しさと、収穫する喜び、食べる嬉しさを、読んでいるだけで想像して、今すぐでも道具をそろえたくなるワクワクする本でした。



【タイトル】
**親が喜ぶごはんを
冷凍で作りましょう**
【監修・料理】検見崎 聰美
【出 版 社】主婦の友社

【感想】

この本は、管理栄養士さんのレシピで、減塩で少量でも栄養がとりやすいお料理本です。冷凍保存で、レンチンでもおいしいため、日々忙しい方や、ご両親の食事が心配な方など、幅広い方の参考になります。見慣れた食材や調味料を使っているところも、魅力の一つだと感じました。

このほかにも、体操の本や、タンパク質をとるためのレシピ本など、たくさんそろっています！ 気軽に遊びに来てくださいね！

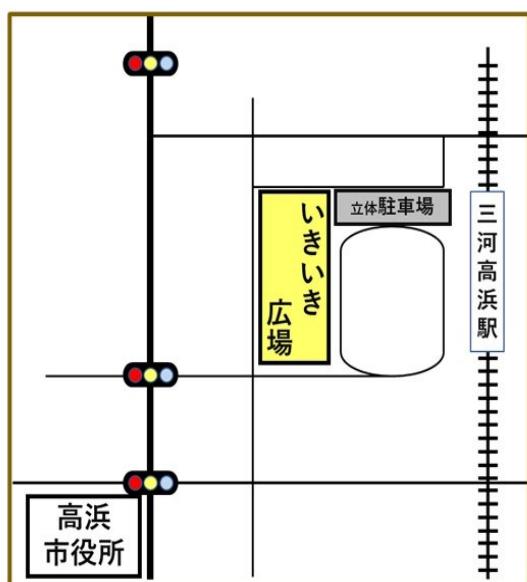
『としょぴあ』のご案内

【開館時間】 平 日:9:00~20:00
土日祝:9:00~17:00

【休 館 日】 年末年始・特別整理期間

【場 所】 高浜市 いきいき広場 2階
(愛知県高浜市春日町5丁目165)

【駐 車 場】 あり
建物隣の立体駐車場をご利用ください
※駐車券は図書・情報スペースのカウンターへ
お持ちください。無料駐車券をお渡します。



【問合せ先】 高浜市役所 市民窓口グループ(担当_ながた) 0566-95-9516