

**「てげてげ広場」  
 参加者のみなさんへ**



みなさん、こんにちは。お元気でしょうか？だいたい秋らしい気候になり、過ごしやすくなってきましたね。  
 9月から各公民館に体力測定等で回っています。みなさんと会え、みなさんの笑顔に元気をいただいています。何かと不安な日々をお過ごしだと思いますが、今秋も心も身体も元気で過ごしていきましょね。  
 今回は、健康センターの管理栄養士の肝付さんに「美味しく食べてフレイル予防！」と題して、高齢期の栄養について教えていただこうと思います。（裏面）ぜひ取り組んでみましょう!!

**宇都公民館、てげてげ  
 広場はじまりました!!**



10月6日から宇都公民館が1回目を実施しました。本来なら3月に1回目を実施するところでありましたが、新型コロナウイルスの関係で途中お休みが入り、今となりました。これで、てげてげ広場を行う公民館は、16公民館になりました。  
 てげてげ広場はみなさんの口コミで広がっていると思います。  
 地域に一つでも、こういった集まりの場があると、このコロナ渦でも、孤立せずに、つながりを感じれるのではないかと思います。



←  
 「宇都公民館のみなさん、準備体操中です！」

コロナ渦だけど、ひとときの楽しみ...



**体操後にお茶の時間を再開しました  
 (大堀公民館)**

体操の後にお茶をする公民館は、手作りのものは控えて、包装された茶菓子を準備しています。またお茶を持参したり、公民館の湯飲みを使う方はいつも通りにきれいに洗って使用されています。

令和2年  
 11月号  
 【発行所】  
 枕崎市地域包括支援センター

**只今、体力測定実施中!**

9月から**体力測定**実施しており、各公民館を回っていますが、みなさん、一生懸命取り組んでくださっています。体力測定では、片足立ち、握力、タイムアップアンドゴーを測定しています。みなさん、体力測定の内容の意味をご存じでしょうか？それでは説明したいと思います!!

①**握力**は、全身の筋力の状態を反映します。②**開眼片足立ち**は、バランス能力の程度を表します。③**タイムアップアンドゴー**（3m歩行）は立ち上がりや歩く、体の向きを変える、バランスをとるなどの複合能力が必要で、目と体や四肢の協調性が必要となるので測定項目としています。

体力測定は、体操の効果を知る機会でもありますが、今のご自身の健康状態や体力水準等を知る機会になると思います。てげてげ広場に参加することに大きな意味があると思っていますので、結果にはとらわれずに、気軽に参加していただければです。

**お知らせ**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体力測定や出前講座等も様子を見ながら実施しているところです。

**【体力測定】**

- 11/12 宝寿庵公民館
- 11/13 田畑公民館
- 11/26 湯穴公民館
- 11/30 西本町公民館
- 11/30 俵積田公民館
- 12/7 田中公民館

**【中級編紹介】**

- 11/5 宝寿庵公民館
- 11/16 西本町公民館
- ※宝寿庵公民館と西本町公民館は体力測定日時が変更になっています。

# 美味しく食べてフレイル予防!

食事が楽しくなくなった。  
疲れやすく、何をするのも面倒。



心当たりのある方は  
**フレイル**かもしれません



食事は元気の源!  
毎日の食事が、元気で楽しい毎日を作ります。

## ~フレイル予防のための3つのポイント~

### ① 1日3食しっかり食べましょう

食事の回数が減ると、必要なエネルギーや栄養素が不足し、フレイルの原因になります。  
1日3食食べる習慣をつけましょう。

### ② 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

フレイル予防のために1番大切なことは、栄養バランスの良い食事をとることです。  
「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえると、栄養バランスの良い食事になります。

1食2品

1食1品

**主食**

1日3食

1食1~2品

**主菜**

**副菜**

(例) 牛乳200ml  
ヨーグルト100g  
どれかひとつ

**乳製品**

**果物** 200g程度

1日1回

### ③ たんぱく質を含む食品もしっかり食べましょう

年齢を重ねるにつれて、身体の筋肉量は減少します。  
筋肉量の減少を抑え、維持するためには、十分な量の良質なたんぱく質が必要です。  
1日に必要なたんぱく質量の目安は、大体片手5個分です。  
1食に最低片手1個分のたんぱく質の食品を食べるよう意識しましょう。

#### 1日に必要なたんぱく質量の目安

卵1個

魚70g

肉50g

牛乳  
200ml

豆腐  
100g

★次回は、フレイルの予防方法（認知症編）です。  
お楽しみに!!

