

楽しく笑って幸せに年齢者になろう!

「いつまでも自分らしく」 ～今日から始めるフレイル予防～



「最近、歩くのが遅くなった」「食が細くなった」と感じていませんか？ それは「フレイル（虚弱）」のサインかもしれません。フレイルは、適切な食事や運動、人とのつながりで防ぐことができます！

◆フレイルって何だろう？◆

心身の活力が低下した状態のことで、「健康」と「要介護状態」の間にあたります。何もしないと要介護状態へのリスクが高まりますが、予防次第で改善ができる段階です。フレイルの兆候に早く気づき、対処しましょう。

◆フレイルチェックをしてみましょう◆

NO	質問	回答	
1	6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい（1点）	いいえ（0点）
2	以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい（1点）	いいえ（0点）
3	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	はい（0点）	いいえ（1点）
4	ペットボトルのキャップを開けられますか？	はい（0点）	いいえ（1点）
5	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい（1点）	いいえ（0点）

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準（J-CHS基準）より引用

合計 点

1～2点はフレイル一歩手前、
3点以上はフレイルの可能性がります。

◆フレイル予防「3つの柱」◆

1【食事・口腔】食べて、防ぐ！

- ・栄養満点：たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）を意識して取りましょう。
- ・口のケア：よくかんで食べる、口腔体操、定期的な歯科受診を。

2【身体活動】動いて、維持する！

- ・筋力UP：スクワットやかかと上げなどの軽い筋トレや、ウォーキングを日常生活に取り入れましょう。
- ・家事：掃除や庭仕事も立派な運動です。

3【社会参加】人と、つながる！

- ・趣味・交流：ボランティア、趣味の集まり、サロンへの参加など、週1回は誰かと会話をしよう心掛けましょう。

「食べて、動いて、交わる」
フレイル予防の合言葉。
今日から小さな一歩を
始めましょう！

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

すくすく広場

乳幼児健診・相談

3月の乳幼児健診・相談は下記のとおりです。面談でお子様の成長を確認します。対象者には個別に通知します。

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
3月10日(火)	2歳6か月児相談	令和5年8月生まれ 令和5年9月生まれ
3月13日(金)	3歳児健康診査	令和4年7月生まれ 令和4年8月生まれ
3月18日(水)	午前 4か月児相談	令和7年11月生まれ
	午後 7か月児相談	令和7年8月生まれ

問 大槌町子ども家庭センター TEL 0193-42-8715

すこやか育児相談

お子様の成長で気になっていることについて個別相談（予約制）を行います。離乳食の進め方の悩み、体重が増えているか心配、落ち着きのない様子が気になる、子どもへの接し方などの悩みを、保健師や助産師、管理栄養士、社会福祉士などの専門職員にお話してみませんか？

■日時 3月23日(月) ① 9:30～ ② 10:00～
③ 10:30～ ④ 11:00～

※予約状況により、日時を調整する場合があります
他の時間帯を希望する場合はご相談ください

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 就学前のお子様とご家族 ※ご家族のみの相談可

■持ち物 母子健康手帳など

■予約締切 3月19日(木)

■予約方法 申し込みフォームまたは電話
からご予約ください。



申し込みフォーム

問 大槌町子ども家庭センター TEL 0193-42-8715

子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のためのさまざまな子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

■事業所 ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」

・つつみ子育て支援センター「てくてく」

・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」

・認定こども園 みどり幼稚園

・吉里吉里保育園

■内容 ・園庭の開放 ・親子参加型イベント

・パパ、ママのためのイベント など



情報ページ

産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問を一緒に解決！ 出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について、助産師に相談できる機会です。

■日時 ※予約制（定員になり次第締め切り）

3月26日(木) 午前 10:00～12:00(※10組)
午後① 14:00～14:45(※1組)
午後② 15:00～15:45(※1組)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 大槌町に住んでいる①または②の人

①現在、妊娠中の人

②おおむね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族

■内容【午前の部】・ママ同士の交流

・お子さんの体重測定、母乳についての相談

【午後の部】・個別の相談

■予約 電話およびメール 3月25日(水) 16:00まで

問 NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135

メール: info@manmaru.org

すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



やまざき みお
山崎 海桜ちゃん

令和7年2月19日生
お姉ちゃんとお兄ちゃんに毎日可愛がってもらってご機嫌です♡
(家族代表者名: 山崎 聖弥)



かんだ こあ
神田 瑚愛ちゃん

令和7年2月5日生
みかん大好き!
甘えん坊わんぱくガール♡
(家族代表者名: 神田 祥直)

