

# フレイルを知っていますか

フレイルとは高齢の方が心と身体の機能が衰えた状態をいいます。

「健康」と「要介護」の間で、放置すると要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。主な対策として、「栄養+口腔ケア」「運動」「社会参加」の3つがあげられます。

その中で今回は「栄養+口腔ケア」について紹介します。

飲み込みにくい・滑舌が悪くなるなど、気になる症状はないですか。飲み込む力が低下してフレイルになりつつあるのかもしれません。

予防するには

- ①一日3回主食・主菜・副菜のそろえた食事でバランス食べる

- ②食後の歯磨きと定期的に歯科検診を受ける
- ③飲み込む力をつけるトレーニング。唾液の分泌を促して消化を助ける口の中の体操を実施する  
例えば「パタカラ体操」など

おいしく食事ができると活動量が増え、健康の好循環につながっていきます。

フレイルに早めに気づき、予防・対応して健康長寿を目指したいものです。

口腔体操はじめましょう!【発音】

パタカラ体操始めましょう!

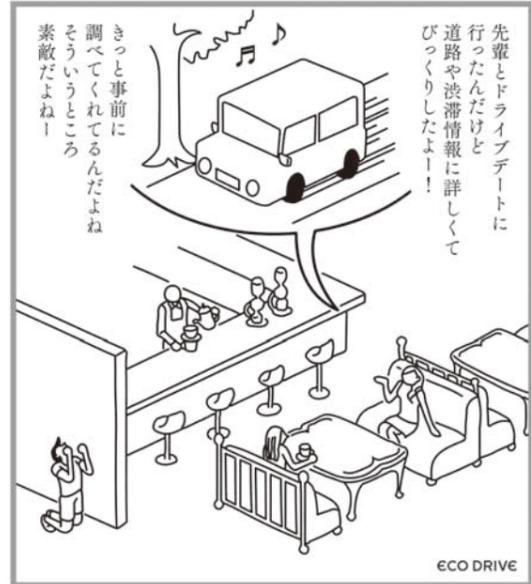
・大きく口を開けてそれぞれ10秒間発音する  
・1日2回すると効果的です。誤嚥も予防でき、言葉がはっきりと発音できるため会話が楽しくなります。

『京都市お口の体操』より引用 | 京都市南区地域介護予防推進センター

お問合せ 地域包括支援センター ☎22-9633

OCCH ZERO CARBON CITY HIDAKAGAWA 令和3年11月ゼロカーボンシティ宣言 2050年二酸化炭素実質排出ゼロを目指します

## 事前の準備で運転も恋も快適に!



### 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

出発前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や地図・カーナビなどを利用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

## ゼロカーボンシティ びだかがわ

### ■エコドライブとは

燃料消費量やCO2排出量を減らし、地球温暖化防止につながる「運転技術」や「心がけ」です。また、エコドライブはお財布にもやさしく、交通事故の削減にもつながります。

誰でも今すぐ始めることのできるエコドライブ。普段の運転から意識してみませんか?

(環境省「COOL CHOICE」)

### 日高川町住宅用蓄電池システム設置補助金のご案内

日高川町では、地球温暖化防止対策の一環として、エネルギーの自給率の向上および災害に強い地域づくりに寄与するため、太陽光発電システムを同時に設置するまたは既に設置している方が、新たに住宅用蓄電池システムを購入し設置する場合、費用の一部を補助します。詳細は町ホームページをご確認ください。

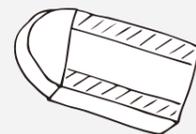
お問合せ 企画政策課 ☎23-9511



私たちが取材しました!是非、ご一読ください!!

### 取材先の企業情報

- 会社名 大和歯車製作株式会社 和歌山工場
- 所在地 日高川町平川字長田84-9
- 本社 大阪府東大阪市西堤学園町1丁目2番23号
- 和歌山工場建設 1992年
- 本社設立年 1948年
- 従業員数 146名
- 事業内容 車や飛行機、機械に使用される幅広い部品の歯車を主に作っている。



おおかわ ゆうのすけ 大川 悠之介 | おおみち ゆういちろう 大道 佑一郎 | かど こうや 門 昂矢 | こまつ いお 小松 依煌

□取材手記

「一つ目、「人」を大切にすること。「お客様を大切にします」と言う基本方針を守りながら、歯車製造に於いて、常にお客様に安心、納得、信頼を提供することが使命。

2つ目、従業員は全員日本人で構成されている。そのため、人手不足に悩まされている。他の会社にはできないことをするのがこの会社の強み。

3つ目、日本の機械産業の発展および地域との協調を大切にしながら活動する。

□感じたこと

新幹線や船、飛行機などの幅広く目に見えないたくさんの歯車等の部品を作っている。国内の様々な大手の会社と連携しあって、難しいことを克服している。「他の会社にはできないことができる」ということが強みだ」とおっしゃっていました。

テスト加工がなく、すべてぶっつけ本番の失敗できないという緊張感やスリルが味わえ、危機感を持って仕事ができるので、マンネリ化がおこらないのだろう。

□伝えたいこと

人の命に関わってくるものもあるので、従業員一人一人が、慎重にそして必死に働いている印象を受けました。

工場や事務所はともきれいにされていて、すごく良い印象でした。社員の方々に質問しても、明るく丁寧に教えてくださり、良い雰囲気の会社だなと感じました。

工場から独立したおしゃやかな社員食堂が魅力的でした。

