

「ロコモ」・「フレイル」って知っていますか？

①ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。
筋肉、骨、関節、神経といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

②フレイルとは

老化に伴い筋力や活動が低下している状態で、適切なケアによって健康な状態へと戻ることが可能だと言われています。

身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)など、フレイルは多面的な要素が含まれます。

③簡単フレイルチェックをしてみましょう

簡単フレイルチェック		
	1点	0点
6ヶ月間で、2～3kgの体重減少がありましたか	☐ はい	☐ いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい	☐ いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ いいえ	☐ はい
5分前のことが思い出せますか	☐ いいえ	☐ はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい	☐ いいえ

Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

いくつ当てはまりましたか？各項目1点(最高5点)で、
・3点以上で「フレイル」
・1～2点で「フレイル予備軍」となります。

「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動」より

監修： 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 副院長 老年学・社会科学部研究センター長 荒井 秀典
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 准教授 山田 美

鹿児島県では、「ロコモティブシンドローム予防マニュアル」「食によるフレイル予防の手引き」を作成しています。
詳しくは鹿児島県のホームページでご確認ください。



「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.3倍です～
(標準化死亡比(SMR)は全国平均の1.1倍です)

もしかして脳卒中？周囲が気づく、脳卒中の症状

こんな症状のある時はすぐに119番を
～チェックFAST(ファスト)で救命率向上を～



Face
顔の麻痺



顔の片側が下がる
ゆがみがある

Arm
腕の麻痺



片腕が動からない
または、片腕が
がたついていく

Speech
言葉の障害



言葉が出てこ
ない、それつ
が回らない

Time
症状が出た
時刻を確認
して119番





11月8日は「いい歯の日」です!! ～お口の健康と全身のかかわり～



口は生命と生活の質を保つための入り口です。

食べることは命を支えるうえで大切なことです。栄養をしっかりと取り、おいしく・楽しく食べるためには、「歯」と「口」の健康は欠かすことができないものです。

口は大切なコミュニケーション器官です。

人の口は、食べるだけでなく、話す器官でもあります。歯や口の周囲の筋肉は、発音に大きく関係しています。また、歯が抜けることで顔の形や相手に与える印象が変わったり、日常生活にも支障をきたす可能性があります。



口は全身の病気と深い関係があります。

日々の口腔ケア・定期歯科健診でお口の健康を保ち、全身の健康につなげましょう。

歯と口の健康のためにも
禁煙に努めましょう。

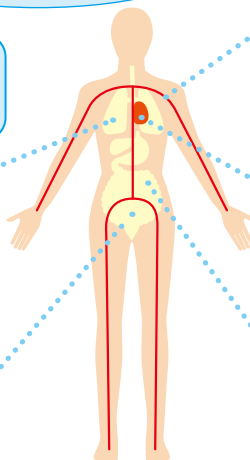
喫煙習慣があると、歯周病を発症・進行するリスクは2～9倍に高まる。

肺の病気に

飲み込む力が弱くなると、歯周病菌などの口の中の細菌が気管や肺に入り込むことで肺炎になり、死に至ることもある。(誤えん性肺炎)

低体重児出産に

母親が歯周病にかかっていると低体重児出産や早産を起こすリスクが高くなる。



血管の病気に

歯周病菌が血管の中に入り込み、炎症を起こした血管に付着して、動脈硬化を悪化させる。

心臓の病気に

心臓の内側の膜「心内膜」に歯周病菌が感染し心臓の動きが低下する。

糖尿病に

糖尿病が歯周病を悪化させ、また、歯周病が糖尿病を悪化させる。

HIV／エイズについて考えよう!

11月16日～12月15日は「鹿児島レッドリボン月間」です。

令和5年度「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ
あなたが変われば
エイズのイメージが変わる。
UPDATE HIV!

WHO(世界保健機関)は、1988年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「世界エイズデー」と決めました。

鹿児島県では、「世界エイズデー」を中心とした1か月間(11月16日～12月15日)を「鹿児島レッドリボン月間」と定め、HIV／エイズに関する正しい知識の普及啓発を図ることにより、HIV／エイズの予防及び感染者・患者等が尊厳をもって暮らせる社会づくりを推進するとともに、休日及び平日夜間にHIV検査を実施することにより、感染者・患者の早期発見に努めることとしております。

【各保健所問い合わせ先】

保健所	電話番号	保健所	電話番号
鹿児島市保健所	099-803-7023	始良保健所	0995-44-7956
指宿保健所	0993-23-3854	志布志保健所	099-472-1021
加世田保健所	0993-53-2315	鹿屋保健所	0994-52-2106
伊集院保健所	099-273-2332	西之表保健所	0997-22-0018
川薩保健所	0996-23-3165	屋久島保健所	0997-46-2024
出水保健所	0996-62-1636	名瀬保健所	0997-52-5411
大口保健所	0995-23-5103	徳之島保健所	0997-82-0149

(県庁健康増進課) 099-286-2724



レッドリボンとは?

レッドリボンは、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すシンボルマークで、あなたが、「エイズに関して偏見をもっていない」、「エイズと共に生きる人々を差別しない」というメッセージが込められています。