

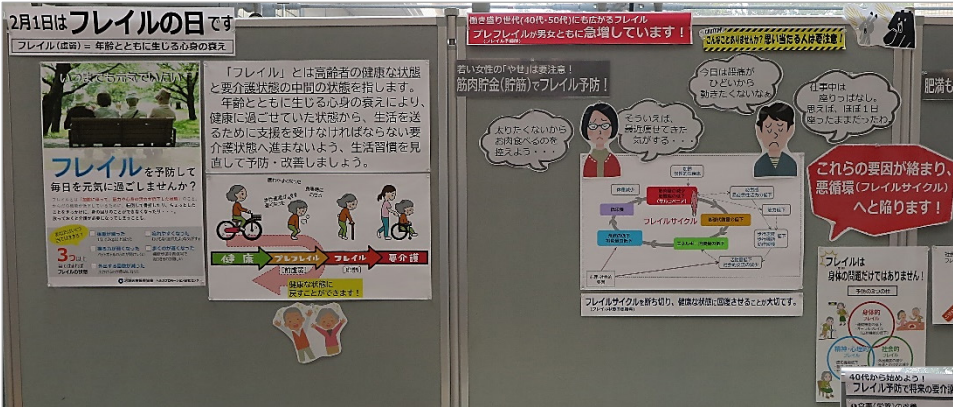
2/1~2/28 フレイル予防

フレイル（虚弱） = 年齢とともに生じる心身の衰え

2月1日は「フレイルの日」です。

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。

年齢とともに生じる心身の衰えにより、健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。



最近では高齢者だけでなく、働き盛り世代の40代・50代の男女とも「プレフレイル（フレイル予備群）」が急増しているといわれています。これから迎える高齢期に備えて、しっかりからだを動かす、食事を摂る際はたんぱく質を意識してとるなど、40代から早めの要介護・寝たきり予防に取り組みましょう。

(日本生活習慣病予防協会 調査より)

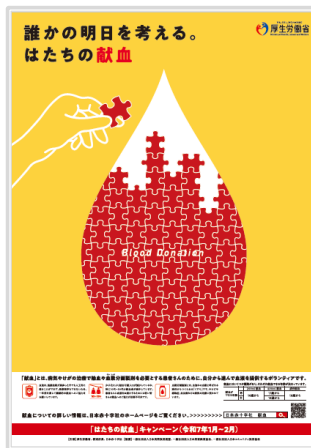


1/6~2/28 「はたちの献血」キャンペーン

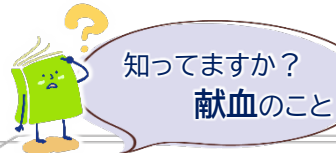
キャッチフレーズ 誰かの明日を考える。はたちの献血

このキャンペーンは、「はたち」の若者を中心に、広く各年齢層に向けて献血の重要性を普及啓発するとともに、献血への理解と協力を呼びかけます。

特に冬期は献血者が減少傾向にあります。これからも患者さんに必要な血液を届けるために、献血のご協力をお願いします。



少子高齢化の影響で、主に輸血を必要とする高齢者層の増加とともに、献血者である若い世代の減少から、10代~30代の献血協力者数がこの10年間で約3%程度も減少しています。このまま減少が進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあり、今まで以上に若い世代の献血への理解と協力が不可欠です。



血液は人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。

また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。そのため、日々献血へのご協力を呼び掛けています。



詳しくはこちらから ⇒

◆ 厚生労働省 血液事業情報ページ

「はたちの献血」キャンペーン

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_46276.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_46276.html)

献血啓発動画「けつえきのおはなし」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_30408.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_30408.html)