

話題の健康づくり アラカルト

⑳ フレイル予防

健康長寿に大切な3つの柱 コロナ禍でも生きがいを見いだして

高齢化社会が進む中、注目が高まっているのが「フレイル」です。フレイルとは「健康な状態と要介護状態の間」で、動作が遅くなる、転倒しやすいなどの「身体的要素」、認知症などの「精神的要



また、定期的に歯科検診を受けて口腔機能の低下を防ぎ、よく噛んで食べることで食事の質を維持することも大事です。

○栄養(食・口腔機能) 主食・野菜・副菜・乳製品・果物をバランスよく、1日3食とりましょう。特に筋肉を作るタンパク質(肉・魚・大豆製品)と、骨を強くするカルシウム(乳製品・小魚)やビタミンD(魚・キノコ・卵)をとり、十分な水分摂取も心がけましょう。

素「孤独や閉じこもり」などの「社会的要素」が絡んでいます。今、コロナ禍で集団的な活動が制限され、フレイルの進行が懸念されています。しかし、早期に対策をすることで予防・改善が可能です。

Table with 3 columns: Category (Nutrition, Exercise, Social Participation), Question, and Answer (Yes/No).

右の回答が5つ以上 : フレイルの可能性が高い ↑

使おうことができます。家ではスクワットなどがおすすめです。市町村の運動教室、ジムヨガ、太極拳など負荷をかけた筋力トレーニングを週2回以上行うと、なお効果的です。

衛生管理 JFS-B

当協会は、認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えます。

JFS規格は、(一財)食品安全マネジメント協会が策定した日本発の食品安全マネジメントシステムに関する規格です。導入すると、「HACCPに基づく衛生管理」の証明を得ることができます。A/B/Cの3つの規格があり、企業規模などに応じて選択することができます。



業務の内容は？ 菓子の製造・販売を行っています。サブレやパイなど、原材料を仕入れて自社生産する商品と、あらねなどの既存製品を購入してリパックする商品を取り扱っています。

株式会社銀の汐 登録日: 2020年11月2日 所在地: 呉市広末広1-4-24 創業: 平成5年 話し手: 生産部課長 菊田 雄三 様

タブレット管理で効率改善

1点の不良品も出さない思いで衛生管理

HACCP義務化というきっかけもありますが、自信をもって商品をお客さまに楽しんでもらうために、当社に何ができるかと考えていました。品質管理

理のポイントは？ 適合証明を取るだけでは真に安心・安全とは言えないので、社全体で取り組めるようにと考え、多くのスタッフを巻き込んで制度設

計し、デジタル機器も積極的に活用していきま

がっています。 定めた手順による衛生管理の継続と、さらなる改善の模索を続けていくことが必要と考えています。

DX時代に即した健診を

視力検査が自動で行えるように



⑳ 視力検査

DX(デジタルトランスフォーメーション)時代を踏まえ、あらゆる分野でデジタル化が進み、社会環境が大きく変わりつつあります。

この自動視力計には、以下の3つの特徴があり、これにより検査者の手技や被検者の個体差にも左右されることなく、より正確に定した検査結果が得られるようになったと考えています。

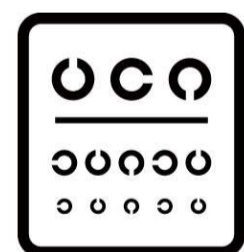
①自動測定機能 これまでは、検査者が対象となる指標(ランドルト環(C)のような記号)を指定し、被検者がその視標の空いている方向を口頭で答える方法で実施して

②わかりやすい視標 対象となる視標のみがスクリーンの中央に表示されるため、被検者が視標を探したり、間違えることはありません。

③外国語対応 音声ガイドは日本語の他に、英語、中国語、ポルトガル語に対応しており、外国人労働者の検査にも役立ちます。



ガイドに従ってレバーを操作する



巡回健診課では、2017年度にカード健診を導入しています。検査機器もデジタル対応可能なものへと

巡回健診課 青山 蔵