

食べて 元気に フレイル予防

「フレイル(虚弱)」をご存知ですか？

「フレイル」とは、年をとって、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく、何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



☑ フレイルかどうかをチェックしてみましょう！

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 体重減少 | 6か月で2～3kg以上の体重減少があった |
| <input type="checkbox"/> 疲労感 | 疲れやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 歩行速度 | 歩くのが遅くなった |
| <input type="checkbox"/> 筋力(握力)の低下 | ペットボトルのふたが開けにくくなった
握力が落ちた(男性:26kg以下、女性:18kg以下) |
| <input type="checkbox"/> 身体活動量の低下 | 軽い運動、体操などを行っていない |

- | | |
|----------|----------------------|
| 1～2項目の該当 | ⇒ 「プレフレイル」(フレイルの前段階) |
| 3項目以上の該当 | ⇒ 「フレイル」の可能性が高い |



○ フレイル予防の3つのポイント

① 栄養 … 食事の改善

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかり食べましょう。噛みごたえのある食品を食べたり、家族や友人と共食*したりするのも効果的です。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。
*共食(きょうじょく)：食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をする事

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう！



② 身体活動 … ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。意識して、今よりも多く体を動かしましょう。

③ 社会参加 … 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

体や心の衰えを「年のせい」とあきらめていませんか？ フレイルを予防するため、「栄養、身体活動、社会参加」のポイントを押さえて毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

文芸

《短歌》

○老健を そつぎよう出来て妻帰る
金婚式は もつすぐそこに
内田 理(長岡)

●レントゲン写真はすぐに送られて
診察室に骨だけの私
中島三千代(桜の郷)

●「死にたい」とあなたははぼつり雨
になる寄り添い傘に止むまで一緒に
白田 美鶴(網掛)

●幼日の風邪の葉母の葛湯砂糖を
多め汁椀にたつぷり
小堤美智子(小堤)

●俺なんてなんて言わずに考えて
あなたを想う親がいること
佐藤よし子(谷田部)

●コオロコオロ朝もやのなか白
鳥は餌を撒く翁にそつと近づくと
浦井 正子(宮ヶ崎)

●時間有り子供に戻ってハローモ
カ父の形見を吹く夕べか
大場 邦男(長岡)

●月冴ゆる宙の芸術「土星食」二十
二年ぶりの天体ショー
高見 英子(大戸)

●冬がきた 達磨のように着ぶく
れし私は待ちます春の来るのを
平本 裕男(小幡)

●木彫の七福神を手放して次の人
へと幸運渡す
河野 久子(網掛)

《俳句》

○梅の香や偕楽園は花ごかり
浦井 正子(宮ヶ崎)

●除夜の鐘世界平和の鐘となれ
片岡 忠彦(長岡)

●いつもより長き師走の赤信号
中島三千代(桜の郷)

●空き家となり主を恋うて咲く椿
小堤美智子(小堤)

●行くよりも帰りを急げ冬の旅
白田 美鶴(網掛)

●街路樹の紅葉みつめ足とめる
富田 満男(小幡)

●悉く赤い実食らう冬の鳥
村井 孝子(長岡)

●正月や座敷童子の里帰り
野口 秋夫(上石崎)

●初句会ウキウキ投句名乗り待つ
佐藤よし子(谷田部)

●百才の日々静々と問ひ散歩
田口 正子(南川又)

(評)浦井さん「茨城の冬を彩る梅の花は、今年も華やかに匂い立つ。明るく晴れ晴れしい時期にふさわしい句となった。片岡さん「しめやかな除夜の鐘に込めた祈りを詠う。力強い結句に、新たな年への切なる期待が満ちる。中島さん「身を切る寒さについ足早になるも、行く手を阻む赤信号のなんと長く感じるのか。生活の実感に満ちた句だ。」

【作品の送付先】
ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX 029-240-6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎ 029-240-7126 (直通)
☎ 029-240-7126 (直通)

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方
▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合もあります。
【応募・問合せ先】秘書広聴課 ☎ 029-240-7126 (直通)
FAX: 029-292-6748 Mail: i.kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

まちかどレポート

昔ながらの上棟式

レポーター 氏子総代長 大月 誠 (小鶴)

さる令和6年12月8日の日曜日、小鶴地区において、塚崎五社稲荷神社拝殿の上棟式が執り行われました。地域の皆さんから「小鶴稲荷神社」として愛され、お参りや清掃をして大切に保存してきた拝殿でしたが、建立から二百数十年が経過して老朽化が目立ち、倒壊の恐れもあったことから、このたび建替えをすることになりました。

上棟式当日は初冬の晴天に恵まれ、仲丸宮司による神事が厳かに行われました。神事後は、前日に地域の女性ボランティアの皆さんで作った四方餅や紅白餅、菓子などが盛大にまかれました。大人にとってはしばらくぶりの上棟式ですが、今の子どもたちにとっては初めての経験で、とても興奮した様子でした。各々用意してきた袋や箱に、紅白餅や菓子などをいっぱい集めて、互いの成果を見せあう光景は、とても微笑ましいものでした。青空のもと、歓声と笑いの絶えない一日となりました。

塚崎五社稲荷神社拝殿は、令和7年1月25日に落成式を行います。



飛んでくるお餅に注目！