

フレイル予防で健康長寿

「以前より外出する機会が減った」「歩くのが大変になった」「硬い食べ物がかみにくくなった」そう感じる機会が増えているなら、もしかしたらあなたは、健康な状態と要介護状態の中間で、虚弱を意味する「**フレイル**」かもしれません。

まずは、自分自身が健康・フレイル・要介護のどの段階にいるのかを知ることが大切です。フレイル予防を学び、早めの対策に取り組みましょう！

あなたはフレイル？ まずは確認！

項目	評価基準
Check1	
体重減少	6か月で2kg以上の意図しない体重減少があった
筋力低下	ペットボトルの蓋が開けにくくなった
疲労感	以前より疲れやすくなった
歩行速度	横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった
身体活動	1週間の内で一度も軽い運動や体操をしていない

5つの項目のうち 3項目以上該当：フレイル（虚弱） 1～2項目該当：プレフレイル（前虚弱） 該当なし：健康

筋肉量の状態を簡単に確認！

<確認方法>

指輪っかを作るようにして、利き足ではない方のふくらはぎの最も太い部分を囲みます。

- ▶ ふくらはぎの方が太くて指で囲めない、またはちょうど囲める
→ 筋肉量が「十分～まずまずある状態」
- ▶ 指とふくらはぎの間に隙間ができる
→ 筋肉量が「減少している状態」
フレイルである可能性が高いので注意が必要です。

フレイル予防の3つのポイント！

① 栄養 ～3食しっかりバランスよく食べる～

たんぱく質を意識的に摂ることや、多様な食品を摂ることで、フレイルに負けない体づくりに取り組みましょう。「たくさん」より「まんべんなく」多様な食材を食べることが大事です！

② 運動 ～今より10分多く体をうごかす～

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。車を目的地から遠くに駐車して歩数を増やしたり、階段を使ったりするなど日常生活でできるちょっとした運動を心がけましょう！

③ 社会参加 ～趣味を楽しみ、活動に参加し仲間との交流を持つ～

熱中できる趣味を持つことは、大きな活力になります。介護予防体操や地域の通いの場など、高齢者が気軽に参加できるさまざまな活動がありますので、自分にあった活動を見つけてみましょう！

活動をご紹介！	- 保健事業と介護予防の一体的実施事業 - 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通) - 花まる健康教室（介護予防教室） - 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407 (直通) - シルバーリハビリ体操
---------	--

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひぬまの杜 ☎ 029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/渡邊・清水

募
入
居
集
者

募
職
集
員



グループホームひぬま ☎ 029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・田口

文芸

《短歌》

○これほどに働き来しか地下足袋の小さな穴に気付く夏の日
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●聞き慣れぬ言葉を交わし研修生自転車こいで畑に向かう
浦井 正子(宮ヶ崎)

●十八歳おでこを出すか出さないか風に吹かれて大人の入口
河野 久子(網掛)

顔を剃る髭の出しの早いことたわしのようにジョリジョリ音す
平本 裕男(小幡)

声出すな 今サナギが変身だあのキモイ虫がきれいな蝶に
佐藤よし子(谷田部)

自転車で祭り見に行きし従兄逝く身内失くしてさみしき夏よ
小堤美智子(小堤)

盆参り和服姿がよく似合いし若き日の母思い出の夏
大森 欣子(駒場)

迎えたる孫のひと声「いい匂い」時間かけたる昆布出汁煮物
高見 英子(大戸)

落日を追いかけながら散歩道ひぐらし鳴いて拍車を掛ける
内田 理(長岡)

私等は平和の下に生かされた子や孫達の行く末いかに
諸川 恵子(駒場)

(評)鳥羽田さん―愛用の地下足袋にはころびを見つけた。長年の相棒と自分へのねぎらいの歌。まだ暑い、今日も元気に働く。浦井さん―異国で仲間達と元気に働く研修生。よく見かける光景を、さっと切り取って歌にした。声、姿、場面が明る。河野さん―前髪生命、若い人の揺れる心と姿とを、やさしく見守っている。「おでこ」がいい。「風」も象徴的で広がりがある。

4首(句)目からは初句の第音の五十音順に掲載しています。

《俳句》

○子と共に大きくなりし冷蔵庫
中島三千代(桜の郷)

●清々しマウンド上の夏主役
高見 英子(大戸)

●ほおずきや網目の館いと涼し
諸川 恵子(駒場)

脱皮して蟬は空飛び夏詩う
白田 美鶴(網掛)

梅雨曇り脳トレ仲間囲む卓
櫻井 節子(長岡)

波静か溜沼の水面月照らす
浦井 正子(宮ヶ崎)

のうぜん花ポタリポタリと道の端に
村井 孝子(長岡)

蝸や朝のとばりに声かすか
野口 秋夫(上石崎)

盆がきた孫の名前を忘れたり
平本 裕男(小幡)

湖の水の動かぬ暑さかな
鳥羽田早苗(鳥羽田)

(評)中島さん―成長とともに子どもの食べる量が増え、冷蔵庫を買って来たのだらう。身近な家電から子育ての日々や家族の歩んできた時間を感じさせる。高見さん―強い日差しの下、甲子園のマウンドに立つ選手の姿が目につく。厳しい練習を積み重ねてきたそのフレイルは、見ている人の心を打つ。諸川さん―ほおずきの特徴である、果実を包み込む袋状のがく、「網目の館」という表現が面白い。風が通り抜けていく、涼やかな情景が浮かぶ。

【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、20日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(292) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎ 029(240) 7126 (直通)

「くらしの困りごと相談会」を開催します！

登記や年金、雇用、税金など行政機関で行う手続きに関する相談のほか、相続、離婚、多重債務などの法律相談を行います。

当日の相談も受け付けますが、事前予約された方が優先となります。また、予約枠が満了になった場合、当日の相談はお受けできませんのでご了承ください。

- ▶ 日 時 10月29日(木) 午前11時～午後3時40分
(受付時間 午前10時30分～午後3時20分)
- ▶ 場 所 水戸市民会館 2階展示室(水戸市泉町1-7-1)
- ▶ 参加予定機関 行政相談委員、水戸地方税務局、日本年金機構水戸北年金事務所、茨城司法書士会 他
- ▶ 相談時間 1人あたり1機関につき20分
- ▶ 予約方法 下記までお電話ください。
- ▶ 予約期間 10月15日(木)～27日(火)
午前9時～午後4時45分(土・日は除く)

【予約・問合せ先】 総務省行政相談センターきくみみ茨城
☎ 0570-090110 または ☎ 029-253-1100

相談無料
秘密厳守

きくみみ茨城



総務省行政相談センター