



高齢者のためのおうち時間活用講座
フレイルを予防しましょう〜栄養編〜



市HP関連ページ

身体を動かす機会が減ると、食が細くなりがちですが、食事を抜いたり偏った食事をしていると、身体に必要な栄養が不足します。特に肉や魚などのたんぱく質が不足することによる低栄養や痩せが、*フレイルの要因の一つとなっています。

たんぱく質が不足すると、筋肉をつくる力が低下し、筋肉量が減ってしまいます。(左図の「指わっかテスト」を試してみてください。)

筋肉量が減少すると、つまづいて転びやすくなるなど、歩くことも難

やってみよう！指わっかテスト

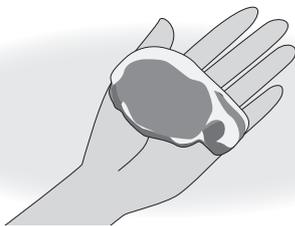
両手の人差し指と親指で輪をつくり、利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を軽く囲んでみましょう。



指が離れずに囲めた人は、筋力低下の恐れがあります。

毎食たんぱく質を食べているかな？

目安は1食につき、手の平くらいの量です。



●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター
☎53-2111 (内線3432)

しくなります。市の介護保険の新規申請理由を見ると、要支援認定者の1位は関節疾患、2位は骨折・転倒となっており、フレイルの予防が介護予防につながっていることがわかります。また、フレイルの進行により持病が急激に悪化したり、認知症の症状が進んだりする人もいます。食事は健康のバロメーターです。この機会に毎日の食事内容を見直してみてください。

*フレイルとは、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。



まちづくり協議会通信
〜館腰地域まちづくり協議会〜

No. 4



市HP関連ページ

館腰地域まちづくり協議会では、「まずはやってみよう」をコンセプトに軽トラ市や田んぼアート、竹あかりたてこしの夕べなど、市内でも先進的な取り組みを進めてきました。

軽トラ市は地場産品の直売を通じて生産者と消費者の交流を深め、たくさんの方に好評です。一昨年から始めた熊登集落の田んぼアートは、千人以上の人が訪れ、「癒された」「パングがかわいい」「これからがんばって」など、感謝や励ましの言葉をたくさんいただきました。また、特産の竹を使った干本以上の竹灯籠で小川小学校の校庭に幻想的な世界を作り、地域の人に楽しんでもらえました。さらに、郷土の誇りである大葉沢城跡、笹平城跡などの歴史遺産の継承や活用への取り組みも重要と考え、歴史ウォークやまちづくり通信で紹介しています。

4月下旬、創設時からけん引してこられた忠会長が急逝されました。「続けていくには無理をせず」の会長の言葉を胸に、皆でこれからも取り組みを進めていきたいと思います。

「いきがいとふれあいに満ちた
心豊かな暮らしのあるまち館腰」



▲千人以上が訪れる「田んぼアート」



▲地場産の商品が並ぶ「軽トラ市」

●問い合わせ
自治振興課自治振興室
☎53-2111 (内線5111)