

3組の親子に出産祝金を交付

▶交付式に出席した皆さん



出産祝金交付式が2月27日、くずま～るで行われ、鈴木重男町長から3組の親子に祝金が手渡されました。

交付を受けた木下慎吾さん（茶屋場）は「祝金で子どもの成長をサポートしていきたい」と使い道について話し、中村敦さん（四日市）は「3人で元気に暮らしていきたい」と幸せなライフスタイルを望んでいました。真下見紗さん（四日市）は「人に優しい子に育てほしい」とわが子のすこやかな成長を願いました。

ぼく・わたし 虫歯ゼロ

3月4日の幼児歯科健診で「虫歯ゼロ」のお友達です。



岩井 麗桜 くん
(6歳・大沢)



工藤 碧斗 くん
(3歳・田子)



中村 茉紘 ちゃん
(3歳・橋場)

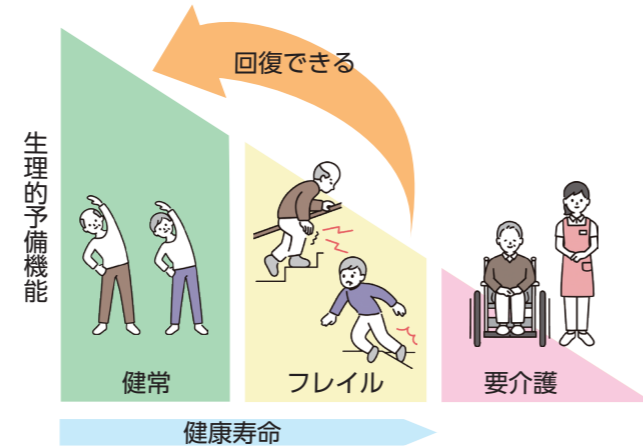


木ノ下 壱翔 くん
(3歳・新町)

フレイルを予防して生涯はつらつと過ごすために

■フレイルとは

年を取ることによる筋力や活力の低下により、介護が必要になりやすい、健康と要介護状態の中間の状態をいいます。



■もしかして私もフレイル…?

下記のチェック表でいくつ「はい」に該当しますか？
「はい」の数が3つ以上だと、フレイルの可能性が高いです。

質問	
体重	半年で意図せず2kg以上減った
筋力	握力が男性は28kg以下、女性は18kg以下である 参考：開けていないペットボトルの蓋を開けるためには、12～15kgの握力が必要だとされています
疲労感	直近2週間で理由もなく疲れたような感じがする
歩行速度	1秒の間に2歩、歩けない
運動	軽い体操や運動を週に1回もしていない



「はい」の数が
0…健康
1～2つ…プレフレイル※
3つ以上…フレイル

※プレフレイル
…フレイル予備群

■フレイルは予防できます！

「フレイル」の状態に早めに気づき、日常生活の工夫など対策をすることで、健康な状態に戻るといわれています。また、この対策を続けることは健康寿命の延伸にもつながります。

■フレイル予防の3本柱

3本柱を意識して、フレイルを予防しましょう。

1 運動

筋力トレーニングやウォーキングで、足腰を丈夫にしましょう！

毎日の家事など日常生活でも、全身を使うことを意識することで筋肉が鍛えられます。



2 食事

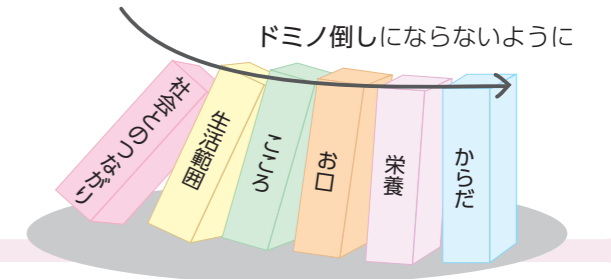
・1日3食、バランスよく食べましょう。
・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）やカルシウム（牛乳、乳製品など）を意識してとりましょう。



しっかり食べるためには、お口の健康も欠かせません。お口の機能（食べる、飲む、話す）が衰えないようオーラルフレイル予防にも取り組みましょう！

3 社会参加

・地域の集まりや趣味の活動、ボランティアなどに積極的に参加しましょう。
・地域とつながり続けることがフレイル予防に大きな効果をもたらします。



■今からできるフレイル予防

町では「フレイル予防」につながる教室などを開催しています。

▶フレイル予防教室
リハビリの専門職から効果的な運動などを学ぶことができます。



▶シルバーリハビリ体操
通称シルリハ体操。日常の動き（立つ、座る、歩くなど）が楽になります。

▶歯つらつ栄養教室
歯科医師や歯科衛生士、栄養士などの専門職からお口の健康や食事について学びましょう！



▶おれんじカフェ
どなたでも気軽に参加でき、自由に過ごせる集いの場所。

各教室の詳細はチラシをご覧くださいか、町地域包括支援センター（健康福祉課内）に気軽にお問い合わせください。

町地域包括支援センター（健康福祉課内）
☎65-8992

【参考資料】
（一社）日本老年医学会「フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント」、フレイル予防推進会議「フレイル予防住民啓発パンフレット」、フレイル予防推進会議「フレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集」、一般社団法人日本食生活協会「高齢期のフレイル予防」