

外に出たり、人と接する機会が減っていませんか？また、食欲が衰えたり、筋力や体力が低下していませんか？

身体的、精神的、社会的な要因による不活発な生活が、やがて、日常生活を送るための機能(生活機能)の衰えへとつながり、介護が必要な状態を招く恐れがあります。

1日1回は外出を

フレイル予防で幸手市を健康長寿のまちへ

フレイル(虚弱)ってなに？

健康と要介護状態の間のような状態で、高齢期における、筋力や心身の機能が低下し弱った状態のことを言います。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、筋肉量の減少、低栄養、閉じこもり、糖尿病、認知症、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などが関係することが明らかになっています。

介護予防のためには、フレイルの状態にならないよう注意していくことが大切です。

■まずはフレイルチェック！

以下の5つの項目で、3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つ当てはまるとフレイルの前段階の可能性あります。自身の日常生活と照らし合わせながら、チェックしてみましょう。

- ☐ 最近体重が減った(1年間で2～3kg程度)
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった
- ☐ 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- ☐ 外出する機会が減った

■予防の三本柱

▼運動(体力)

筋力を維持し、よく動く体を保つためには、有酸素運動に加え、筋力トレーニングも重要です。ウォーキング、スクワット、つま先立ち、片足上げ、お尻上げなどが効果的です。

▼食生活(栄養)

食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を

崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。低栄養状態の予防、筋肉量の維持と減少の予防のために、「たんぱく質」と「エネルギー」を含む食品を意識してとりましょう。

食欲がない時は、おかずを中心とし、食べたいものだけでも食べましょう。

※ごはん、パン、めん類などの主食に加え、肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を多く含む主菜をとり、間食は、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品でたんぱく質を補いましょう。

▼社会参加(外出)

閉じこもらず、買い物、通院、散歩などで1日1回は外出しましょう。日常生活の活動を意識し、歩いたり、誰かと会話することで、身体活動量が増え、認知機能やこころの健康も維持できます。

地域活動への参加は、寝たきりのリスクを減少させると言われています。

さあ！ドアを開けて、友人や地域の人とのつきあい、趣味や稽古ごと、ボランティア活動にも目を向けてみましょう。

介護福祉課や地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族からの相談を受け、支援を行うための専門職を配置しております。お気軽にお声がけください。

■ 介護福祉課 ☎ (42)8438 ・ FAX (43)5600

■ 幸手東地域包括支援センター (ウェルス幸手内／権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区)

☎ (53)6151 ・ FAX (53)6160

■ 幸手西地域包括支援センター (旧香日向小学校内／幸手・行幸・長倉・上高野小学校区)

☎ (40)3443 ・ FAX (44)0870



原子力災害における水戸市民の 県外広域避難に関する協定の締結

問合せ
危機管理防災課
☎ (43)1111 内線 582

原子力災害における水戸市民の 県外広域避難に関する協定締結式



12月25日(火)さいたま市内において、埼玉県内11市町(幸手市、加須市、春日部市、羽生市、草加市、越谷市、久喜市、八潮市、三郷市、吉川市、杉戸町)と茨城県水戸市の間で、「原子力災害における水戸市民の県外広域避難に関する協定」の締結式が行われました。

この協定の内容は、茨城県東海村の東海第二原子力発電所から30km圏内にある水戸市において、原子力災害が発生し、水戸市域を超えた広域避難が必要となっ

た場合に、県内11市町において避難が必要となる水戸市民の一部を受け入れるというものです。

受け入れの期間は原則1か月で、県内11市町が避難所を開設し、運営や費用負担は水戸市が行うこととなります。

この協定は、埼玉県のほか、茨城県、群馬県、栃木県、千葉県内の各自治体との間においても、締結されています。



▲締結式の様子

3市3町における広域連携による 結婚支援に関する協定の締結

問合せ
政策課
☎ (43)1111 内線 242



※左から、梅田修一久喜市長、渡辺邦夫幸手市長、小島卓白岡市長、新井康之宮代町長、古谷松雄杉戸町長、染谷森雄五霞町長

12月19日(水)幸手市役所において、幸手市は久喜市、白岡市、宮代町、杉戸町および茨城県五霞町の3市3町で結婚支援に関する広域連携協定を締結しました。

本協定は、自治体が直面する少子高齢化問題において、特に少子化対策については広域的に取り組むことが効果的であることから締結に至りました。

本協定により、協定自治体による相互支援をすることで、地域の特色を生かした取り組みへの発展が期待できます。

■協力事項

- 1 結婚支援事業の企画及び運営に関すること
- 2 結婚支援事業の情報交換に関すること
- 3 結婚支援事業に係る周知等に関すること
- 4 そのほか、結婚支援事業に関すること