

すこやかメニュー

日常生活とフレイル予防

最近、テレビなどで取り上げられるようになった「フレイル」。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、年齢に伴い、筋力や精神力など、心身の活力が低下した状態のことを言います。

適切な治療をせずに放っておくと徐々に悪化し、要介護状態になる可能性が高くなります。

○フレイルが進行する原因

フレイルが進行する原因は大きく二つあり、①高血圧や糖尿病などの生活習慣病を中心とした持病の悪化、②見る、聞く、食べる、動くなど心身機能の老化による衰えです。

「年だから仕方ない」と何もせずにいると、心身の衰え

がより早く進んでいきます。

○フレイルの予防・改善

社会参加といっても特別なことをする必要はありません。買い物や通院、散歩などで外に出ることが大切です。外出することによって、自然と人と会話する機会が増え、健康増進だけでなく、認知症予防にも繋がります。

町内会活動や老人クラブ、趣味の活動も有効です。

現在は、新型コロナウイルス感染症対策で外出を控えている方も多いと思いますが、フレイル予防のためにも、マスクの着用、ソーシャルディ



スタンスを保つなどの対策をした上で、外出をしましょう。

・**バランスのとれた食事をとること**

食欲がないときは、ついついご飯と漬物だけなど簡単に済ませてしまいがちですが、筋肉のもととなる肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質はなるべく摂るようにしましょう。ただし、これらは摂取し過ぎると肥満となり、フレイルが進行する「生活習慣病」の原因となります。

・**運動をすること**

フレイル予防には、出来る



筋力維持には筋力トレーニングが必要ですが、なかなか一人では運動できない、続かないという方は町で実施している介護予防教室に参加し、楽しく身体を動かしましょう。

介護予防教室は、右記の健康カレンダーのとおり予定しています。ご興味のある方は、お問い合わせください。

問合せ先 保健福祉課保健係

☎ 53・3155



10月16~31日

20 火 乳幼児健診
13:00~15:00 保健センター

21 水 22 木 23 金

住民健診
7:00~11:00 保健センター

27 火 住民健診
8:00~9:00 南地区広域集落会館

28 水 住民健診
7:00~11:00
札比内コミュニティセンター

29 木 腰痛膝痛改善教室
10:00~11:30 保健センター
脳元気塾
13:30~15:00 保健センター

11月1~15日

4 水 いきいきクラブなごみ会
10:00~11:00 保健センター

5 木 腰痛膝痛改善教室
10:00~11:30 保健センター
脳元気塾
13:30~15:00 保健センター

6 金 7 土

総合健診
7:00~11:00 交流センター

12 木 腰痛膝痛改善教室
10:00~11:30 保健センター
脳元気塾
13:30~15:00 保健センター

町立病院外来診療 10月16日 ~11月15日

- 整形外科 (午前のみ)
10月27日(火)、11月10日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
10月21日(水)、28日(水)、
11月4日(水)、11日(水)
- 眼科 (午後)
10月20日(火)、27日(火)、
11月10日(火)
- 皮膚科 (午後)
10月23日(金)、11月6日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

こんにちは よろしく

9月7日
荒尾 咲良さくら ちか 誉論・絵理香
(北農場3)

ごめいふくを お祈りします

- 7月31日
村形 壽子すけこ 91歳 (市北4)
- 8月13日
川西 春雄はるお 95歳 (麻生)
- 8月15日
村形 裕司ゆし 61歳 (市北4)
- 9月5日
川村 充みつ 67歳 (南耕地2)
- 9月7日
北澤 正治まさぢ 84歳 (南耕地1)
- 9月14日
中村 サトさと 99歳 (知来乙2)
- 9月17日
加藤 ツヤつや 92歳 (市北6)

ご厚志ありがとうございました

☉ 社会福祉協議会へ

- 亡兄の生前のお礼として
川村 一則様 (麻生)
(故充様)
- 亡父の生前のお礼として
北澤 卯月様 (南耕地1)
50,000円
(故正治様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

9月は月形中学校学校祭、月形小学校運動会、花の里こども園運動会と行事が続きました。

8ページには9月12日に開催した花の里こども園運動会を組み写真にして掲載しました。園児たちは良い表情で運動していました。すべて載せられずとても悔しいです。撮影者も園児を追いかけて動くので、翌日は筋肉痛でした。

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

相へも繋がってゆく…。本
の味方！ 榎木むすぶが繋
ぐ本と人のビブリオミステ
リー。

おすすめ図書

「むすぶと本。」

『さいごの本やさん』

の長い長い終わり」

野村 美月 著 「破局」

店主の急死により、閉店

フエアをすることになった「オフマイク」

幸本書店。そこに現れたのは、故人の遺言により幸本「毒島刑事最後の事件」

書店のすべての本を任せられたという都会から来た高校「殺人者の記憶法」

生・榎木むすぶ。彼は本のキム ヨンハ 著

声が聞こえるという。その「しない片づけ」

力で、店を訪れる人々を思 こんおばちやま 著

い出の本たちと再会させて「カラダにうれしい

ゆく。いくつもの懐かしい 毎日ごほん。」

出会いは、やがて亡くなっ 柳川 かおり 著

た店主・幸本笑門の死の真

新着図書

「あしたの華姫」

島中 恵 著

遠野 遙 著

今野 敏 著

中山 七里 著

キム ヨンハ 著

こんおばちやま 著

柳川 かおり 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。皆さんぜひご利用ください。

10月11日(日) 8:45～13:00

休館日

10月12日、18日、25日、11月1日、3日、8日

次回のおはなし会

おはなし会を開催します！
当日はハーモニカや大がたかみしばいなどをおこないます。ぜひご家族皆さままでお楽しみください！

開催日 10月10日(土)
時間 10:30～11:15
場所 月形町図書館



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677

月形川柳社の作品

幼な児がユカタで踊る愛らしさ

本間 柳子

グラウンドで仮装行列盆踊り

本間 柳子

なき父母に感謝の心供えてる

高崎 恵子

初盆のお墓そうじに父の汗

石川 清柳

盆踊り素肌くすぐり夜風ふく

石川 清柳

