

今が大事!フレイル(虚弱)予防 No.1

▶問い合わせ
健康課 ☎73-3014

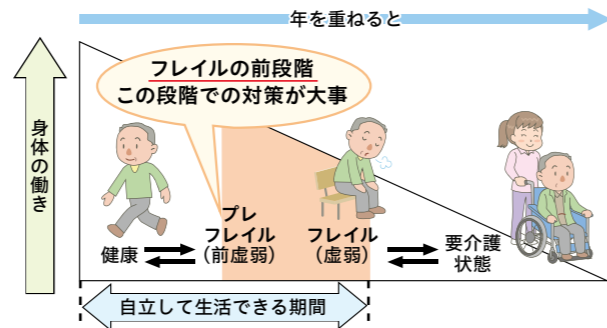
新型コロナウイルス感染予防で、外出や人との関わりが減っている人も多いのではないのでしょうか。特に高齢者は、こうした状態が続くことで「フレイル」が始まっているかもしれません!このコーナーでは、元気で過ごすために、今「フレイル」を予防することの大切さを紹介します。

フレイルとは?

年を重ね、心や身体の活力が低下している状態(健康と要介護状態の間)です。放っておくと、転倒・骨折や肺炎などをきっかけに要介護状態になる可能性があります。しかし、フレイルは食事や運動など生活習慣に気を付けることで予防ができます。まずは、自分がどの段階かチェックしてみましょう!

簡単フレイルチェック!

- 6カ月の間で、2~3kg体重が減った
- 歩く速度が遅くなってきたと思う
- 運動(ウォーキングなど)をする頻度は週1回未満
- 5分前のことが思い出せない
- わけもなく疲れたような気がする



当てはまった数が
1~2つはプレフレイル(前虚弱)
3つ以上はフレイル(虚弱)
の可能性がります!

参考:介護予防ガイド国立長寿医療研究センター(2019)

次号からは、生活の中でできるフレイル予防についてお知らせしていきます。健康づくりのために、ぜひ続けてご覧ください。

あなたにとっての「三豊の魅力」をInstagramで大募集!

お気に入りの景色、おすすめのスポット、食べてほしい名物、行きつけのお店など「あなたの三豊」情報を、Instagramに「#lovemitoyo」をつけて気軽に投稿してください。

投稿していただいた情報は、広報の新コーナーで毎月2~3枚ご紹介するほか、Instagramのアカウント「みとよほんまもん(mitoyo.honma.mon)」や「三豊市観光交流局(mitoyo_gram)」、「みとよほんまもんブログ」などでもピックアップしてご紹介します♪

投稿方法

Instagramを利用している人は、

- ①アカウント「mitoyo.honma.mon」をフォロー(右のQRコードを読み取ってください)
- ②「#lovemitoyo」と場所、コメントをつけて投稿



Instagramアカウントはこちら

「三豊ファンにだけ、こっそり教えたい!」
そんなあなただけのとおき三豊情報をお待ちしています!



▶問い合わせ 産業政策課 ☎73-3012

M's 深読みひろば

健康コラム

Vol.27

ウォーキングからスロージョギングへ

運動不足解消やリフレッシュにはウォーキングが有効です。しかし、ウォーキングを続けている人の中には「何か物足りない」と感じている人もいます。歩くと同じくらいゆっくりとしたペースで走るスロージョギングに挑戦しませんか。

スロージョギングは、背骨・腰回り・太もも・ふくらはぎの筋肉をバランス良く使うため、ウォーキングの約2倍のエネルギー消費量があるといわれています。減量効果も高く、無理なく脂肪を落とすことができます。まず、効果を向上・持続させるために、1日に「何キロ走るか」という「距離走」ではなく、「何分走るか」という「時間走」を心がけ、体調と相談しながら、徐々に走る時間と距離を延ばしてください。

ペースで行うことです。呼吸は特に意識せず、口を自然に開けて、呼吸が乱れたり息が上がったりしないスピードの維持を心がけてください。歩幅は狭く、足指の付け根付近で接地し、あまり地面を強く蹴り出さないように、まずは早歩きぐらいの速度から始めてみてください。

また、顎を軽く上げ、背中が自然と反る姿勢で、目線は遠方に向けます。肘が自然に振れるように上半身にあまり力が入らないようにしてください。無理なく継続することが大切です。

膝や足の関節に持病がある人は、事前にメディカルチェックを受けてください。



四国学院大学教授
緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一さん

目指せ男女共同参画社会

No.79

三豊市男女共同参画推進ネットワーク会議の登録団体を募集

三豊市男女共同参画推進ネットワーク会議には、現在、市内で活動している24団体が登録されています。

各団体がお互いに情報交換や啓発を行うとともに、市や地域と連携し、さまざまな分野における男女共同参画の推進に向けて活動しています。

登録団体は、年間を通じて募集しています。性別にとらわれず、全ての市民が活躍できる社会に向けて、一緒に取り組みを進めませんか。

対象 市内で活動している団体

※女性団体に限りません
年会費 1団体1,000円

活動 議会や行政との意見交換会、視察研修など

申込先 人権課
※申込書は、市ホームページからダウンロードできます。



男女共同参画の推進や性の多様性の啓発を図る活動や事業に補助金を交付します

対象事業

- ①男女共同参画推進に関するもの
- ②性の多様性への啓発を行うもの

※①または②のどちらかでもかまいません。(例:研修やワークショップ、人材育成研修、労働環境の整備など)

対象団体

- ・市内に事業所を有する事業者
- ・過半数が市内に在住、在勤、在学する5人以上のグループ

補助金額

1団体あたり上限10万円

スケジュール

- 【応募受付】6月30日(水)まで
- 【選考・結果通知】7月下旬
- 【事業実施】結果通知日から

令和4年2月28日(月)まで
申請方法

市ホームページ、人権課にある申請書に記入の上、必要書類を添えて人権課まで提出してください。詳しくは市ホームページをご確認ください。

▼申し込み・問い合わせ
人権課 ☎73・3008