

竜崎温泉温水プール指導日  
(11月21日～12月20日)

実施日	
11月	22日(水)、29日(水)、30日(木)
12月	5日(火)、6日(水)、7日(木)、13日(水)、 14日(木)、19日(火)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(73)5506

成人式は1月4日に開催します

平成29年度周防大島町成人式を開催します。

■日時

平成30年1月4日(木)  
午前11時から

■会場

大島文化センター  
(周防大島町大字小松138-1)



▲昨年度の成人式の様子

■対象者

平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、町内に住民票のある方、または町内の中学校を卒業された方です。該当者には、案内状を送付しますので、忘れずに出欠の返事を出してください。

なお、案内状が11月末までに届いていない場合はご連絡ください。

■問い合わせ 周防大島町教育委員会 社会教育課

☎0820(78)2205



「フレイル」という言葉をご存知ですか？

フレイル(虚弱)は加齢とともに心と身体の活力が低下し、風邪や転倒などの出来事がきっかけで要介護状態になる危険の高い状態です。フレイルを予防し、またフレイルの状態になっても対策に取り組むことで、健康な状態の維持・回復に繋がります。

住民の方とお話をする時に「若いころよりも歩くスピードが遅くなった」「荷物を持ち上げるのが難しくなった」「何をしても面倒になった」という声を聞くことがあります。年を取ったから仕方ないとそのままにしていまいませんか。高齢になると身体を動かす機会が減ったり食欲が落ちたりするなど些細な原因で筋肉量が減ってしまいます。そのままにしているとさらに動くのが億劫になり、筋力が減り、食欲も落ちるといった悪循環に陥り、フレイルを助長してしまうのです。今のあなたの状態をチェックしてみましょう。

周防大島町保健師

弥益 奈々

(地域包括支援センター)

- フレイルチェック(采国老年医学会の評価法から)
- 1年間で4〜5kg体重が減った
  - 疲れやすくなった
  - 筋力(握力)が低下した
  - 歩くのが遅くなった
  - 身体の活動量が減った
- いくつあてはまりましたか? 3つ以上あるとフレイルの危険あり!

《フレイルの予防》

- ①肉や魚、卵などの動物性たんぱく質をしっかりと摂りましょう。
- ②足腰の痛みや持病がある方は医師と相談し自分のペースで運動をしましょう。家の内と外でよく動いて、筋力や歩く力を維持することが大切です。
- ③普段から家に閉じこもらず趣味や学習などの活動、ボランティア活動など社会参加を心掛けましょう。
- ④高血圧や糖尿病等の生活習慣病の治療を継続しましょう。また、これからの季節は風邪を引きやすくなりますので、手洗いがいで感染症予防に取り組みましょう。

■問い合わせ

介護保険課地域包括支援センター  
☎0820(73)5506