

健康で長生きするために!

### 3つのポイントをおさえてフレイル予防!

2月1日は「フレイルの日」。フレイルを知って、正しく予防しましょう。

#### フレイルとは…

加齢と共に体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。何も対策をしないと介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる段階でもあります。そのため、早いうちに気づき、適切な取り組みを行うことが大切です。

#### ■フレイルチェックリスト

- 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- ペットボトルのふたが開けにくくなった。
- (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする。
- 横断歩道を青信号の間に渡り切ることが難しくなった。
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。



上記が1つでも当てはまる人はフレイル予防を意識しましょう。  
3つ以上当てはまる人は、フレイルの状態であることが考えられます。

#### ■フレイル予防の3つのポイント

コロナ感染予防  
もしながら取り  
組もうネ!



##### 1 運動(身体活動)



運動は筋力向上の他、食欲や心の健康にもよい影響があります。ウォーキングやストレッチなど、日常生活で続けられるものを取り入れましょう。

##### 2 食事(栄養)



バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。また、食後の歯磨きなどお口の健康にも気を配りましょう。

##### 3 社会参加



趣味、ボランティア活動、友人や家族とのおしゃべりなど、外と関わる機会を持ちましょう。

問 飯館村包括支援センター(いちばん館内) ☎0244-42-1626



#### 人と話すことが大好きです

農業で畑仕事をやっていたことと、好き嫌いせずに食事をしていたことが長寿の秘訣だという田村さん。何度も何度も「ありがとうございます」とお礼の言葉を口に、集まった関係者に、「桃太郎」の歌をプレゼントしてくださいました。

田村マツヨさん(伊丹沢)  
大正11年1月10日生



#### ふるさとへの想いは変わらない

民生委員を3期・9年にわたって務めていた志賀さん。ご家族から「何歳になったの?」と聞かれ「97歳」と答えるお茶目な様子が印象的でした。記念品を受け取ると自ら立ってお礼の言葉を述べ、優しい笑顔浮かべていました。

志賀ヨシ子さん(藤平)  
大正11年1月18日生



#### 目指すは村ナンバーワン長寿

白石行政区では初めての100歳となった馬場さん。飯館村と入居施設でナンバーワンの長寿を目指したいと目標を掲げます。この日、馬場さんのために作られたお寿司のケーキが用意され、はじける笑顔で喜びをかみしめていました。

馬場保子さん(白石)  
大正11年1月18日生



長生きしてください

1月、3人の女性が100歳を迎えられました。県の他、関係機関が長寿の節目を祝う百歳賀寿は、10日に1件、18日に2件行われました。国や県村社会福祉協議会・村老人クラブから記念品などが贈呈され、村からは祝い金と記念樹を贈呈しました。今回百歳賀寿を迎えられた3人を含めると、村ではこれまでに39人の方々が100歳を迎えたこととなります。100歳を迎えた皆さんの笑顔は、ご家族や周囲の方々に大きなパワーを与えていました。