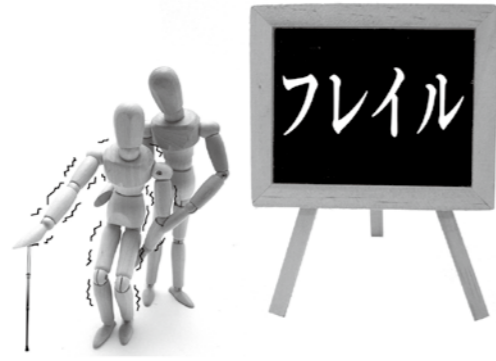


フレイルとは、加齢により心と体の動きが低下し始めた状態をいいます。身体的な問題だけでなく、認知機能の衰えなどの精神・心理的問題や、独居、経済的困難など社会的問題も含まれた要介護状態の前段階と位置づけられています。放っておくとどんどん加速し、要介護状態になります。早期に対応することで健康な状態に戻ることができます。要介護状



フレイル予防のすすめ

年を重ねるにつれて、健康づくりの方法も少しずつ変化します。75歳以降は複数の慢性疾患に加え、認知機能の低下や社会とのつながりが低下するのでフレイル予防が大切です。

▼問合せ 保険年金グループ ☎079(435)2582

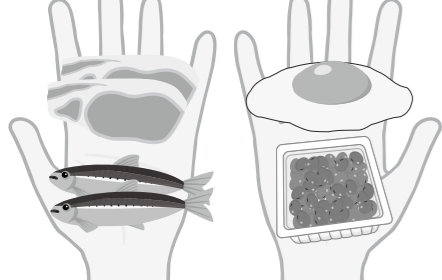
態にならないためにも、日ごろから意識して予防に取り組むことが大切です。

予防のポイント

3食しっかり食べる

加齢に伴い、空腹感を覚えなくなっていくため、食が細くなり体重が減少し低栄養になる人があります。低栄養は老化を加速させるため、毎日3食バランスよく食べ、特に筋肉を作るたんぱく質(肉や魚、卵、豆腐)を毎日摂りましょう。

片手に肉と魚
もう片手に卵や大豆製品を



1日のメインのおかずの目安

適切な運動で筋力低下を防ぐ
動かなくなると筋力は低下し、転倒の危険性が高まります。転倒による骨折から要介護状態になることも多いので、お散歩や家の中でできる体操などで体を動かしましょう。

人との交流をもつ
趣味の教室や地域の活動に出かけて友達と話をすることは、脳を活性化させ、フレイル予防になります。コロナ禍ではありますが、感染症対策をとってでかけましょう。

いきいき百歳体操
播磨町には、いきいき百歳体操の会場が30箇所あります。お近くの会場をのぞいてみましょうか? いきいき百歳体操のDVDもありますので、興味のある人は、播磨町地域包括支援センターにお立ち寄りください。会場の紹介もさせていただきます。

今年度から、役場の保健師もいきいき百歳体操の会場に行き、健康の話やアンケート・測定を行っています。自分の体の変化を確認してみてください。

播磨町 町制施行60周年に向けて

企画グループ ☎079(435)0356

ロゴ募集



播磨町は令和4年4月に町制施行60周年を迎えます。令和4年度は様々な記念事業を実施する予定です。また、60周年を迎える播磨町のこれからのテーマは「協働のまちづくり」です。このイメージにふさわしい記念ロゴマークを募集します。

町制施行60周年記念ロゴマーク募集

- ▶ 応募資格
プロ・アマ問わずどなたでも可能です。
※未発表のオリジナル作品に限る。
- ▶ ロゴ仕様
・「播磨町」「町制60周年」「協働のまちづくり」をイメージし、親しみやすい雰囲気デザイン
・カラー及びモノクロの両方で使用できるデザイン
・拡大・縮小に対応できるデザイン
- ▶ 応募方法
必要事項を明記し、郵送・持参またはEメールで応募
- ▶ 紙媒体の場合
公共施設またはホームページにある応募用紙か、任意のA4サイズ白色用紙を縦長で使用し、15cm×15cmの枠内にデザインしてください
- ▶ デジタルデータの場合
PDF、JPEG、PNG形式で受け付けます(解像度350dpi以上)
- ▶ 送付先
〒675-0182 播磨町東本荘1-5-30
播磨町企画グループ「町制施行60周年記念ロゴマーク募集」係宛
Eメール kikaku@town.harima.lg.jp
- ▶ 応募締切 11月30日(火) 必着
- ▶ 採用作品 1点を選定
- ▶ 結果発表
12月中旬に、採用者へ連絡するとともにホームページなどで発表予定
※記念式典で賞状を授与します。
- ▶ 注意事項
・作品の著作権は播磨町に帰属するものとします
・公共施設またはホームページで配布する募集要項を読んで応募してください
- ▶ 問合せ 企画グループ ☎079(435)0356

「いきいき100歳体操」体験教室

0.2~1.2kgまで6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体力に自信のない人も、元気な人も楽しく続けられる体操です。



- ▶ 日時 10月18日~11月8日の毎週月曜日 15:00~15:45
- ▶ 場所 BiVi土山2階 プリズムダンススタジオ土山校
- ▶ 対象者: おおむね60歳以上の播磨町民の人
- ▶ 定員: 15人 ※定員に達し次第締め切ります。
- ▶ 参加費: 1回100円(施設使用料を含む)
- ▶ 服装: 動きやすい格好でお越しください
- ▶ 持ち物: 汗拭きタオル、飲み物
- ▶ 申込み・問合せ 10月13日(水)までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)

保険年金グループ ☎079(435)2582
※今回は、新しいダンススタジオをお借りして開催します。4回の体験教室終了後は、プリズムダンススタジオインストラクターによる有料の教室も開催予定です。

健診結果による保健指導

後期高齢者健康診査を実施しています。今年度からは、生活習慣病治療中の人も受診できるようになっていますので、自分の健康の確認のためにも受診してください。

健康相談などの案内をさせていただきますが、高血圧

で受診が必要な人や、健診質問項目で転倒リスクが高いと考えられる人には、後日、連絡させていただきます。

何歳になっても自分の健康に関心を持ち、高齢者が自立した状態を維持し、元気で生き生き生活できるように、フレイル予防に取り組みましょう。