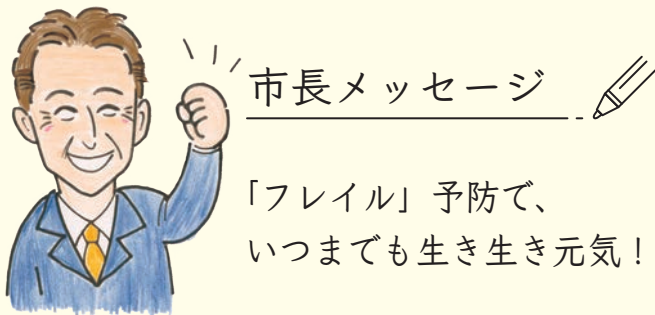




市長メッセージ

「フレイル」予防で、
いつまでも生き生き元気！

春爛漫、新年度を迎えました。新しいランドセルで小学校に通う子どもたちを見ると、初々しく、嬉しく、つい心が弾みます。

私はまちづくりの柱に、「健康で生き生きと安全に、ここに住みたいまち」を掲げています。

その中で、市民お一人おひとりの健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばしていくことが重要と考えています。

先日、フレイル予防研究の我が国の第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授による講演を聴講しました。

教授の「"フレイル"という言葉をご存じですか？」という質問に多くの方が「既に知っている」「聞いたことがある」ということでした。

フレイルとは、「健常」と「要介護」の間、加齢により体力や気力が弱まっている状態（虚弱）であり、頑張ると、健康な状態に戻れるというのが大きな特徴ということです。

現在、市内の65歳以上の4人に1人が要介護認定を受けていますが、それ以外の方は常にお薬を服用していても、日常生活に不自由がない状態にあります。

このように1人でも多くの方が「フレイル」から

「健常」の状態になるよう、頑張してほしいと思っています。

この健康長寿（フレイル予防）のためには、食事・運動・社会参加の3つをバランスよく、底上げすることが重要になるとのことでした。

特に、印象的だったのはダイエットやBMIの数値にとらわれず、きちんと筋肉をつけないと要介護に陥るリスクが高くなるということです。

そのためには、食事でタンパク質を摂ることが大事ですが、同じ量でも若い人に比べると、高齢者は吸収率が低くなり、量も食べられないので、肉にこだわらず、魚や牛乳などをバランスよく摂ることが必要だということです。

あと、趣味やスポーツなどの社会参加も重要とのことでした。私も常日頃から、市役所や社会福祉協議会が開催するデイケアサロンや市民大学「はまぼう学園」、TUNAGARUカフェなどへの参加をお願いしています。

ご家族やご近所で、健康づくりの輪が広がるよう、気軽に運動を始められる「きっかけづくり」、楽しんで運動ができる「仕掛けづくり」、運動を継続することができる「仕組みづくり」に取り組むことで、市民の皆さんの健康意識を高めていくことができればと考えています。

皆さん、フレイル予防に取り組みましょう！

「フレイル予防」のパンフレットは、健康長寿課（市役所2階）に置いています。

御坊市長 三浦 源吾

広告

紀州新聞は購読料

(1ヵ月) 税込 2,000円
※郵送の場合は別途



紀州新聞社

御坊市島172 ☎0738(22)2536(代)

御坊市公式LINE友だち募集中!!

御坊市では、市民の皆様方に市政情報を迅速にお届けするため、LINEを活用した情報発信に取り組んでいます。

次の二次元コードから読み込み、
友だち登録をお願いします。



有料広告募集中

広報ごぼう・市ホームページに
広告を掲載しませんか

詳しくは、秘書室までお問い合わせください。
秘書室 ☎0738-23-5536

1区画（縦46ミリ×横85ミリ）

2区画（縦46ミリ×横180ミリ）