



市長メッセージ

「春はもうすぐ！フレイル予防で、心も体もポカポカに」

寒さで家に閉じこもりがちな2月ですが、天気の良い日には少し外へ出て、春の気配を探しながら歩いてみませんか？

「フレイル」は、これまで広報などでもお知らせしてきましたので、皆さんご存じかと思います。健康と介護が必要な状態の中間のことを言い、誰でも年齢とともに体力や気力は低下しやすくなります。

現在、市内の65歳以上の方で介護認定を受けている方は約23%です。見方を変えれば4人のうち3人以上の方は、お薬を飲んでいても日常生活をご自分で送ることができる健康な状態にあるということです。この健康な状態をできるだけ長く保ち、フレイルになっても、生活習慣の見直し、改善により再び健康な状態に戻ることができるよう、本市では様々な取組を進め、高齢者の皆さんを応援しています。

昨年は、フレイル予防研究の第一人者である飯島勝矢教授と健康体操の普及に努められている築瀬寛（ごぼう）先生をお迎えし、講演会を開催しました。講演

会では「フレイル状態になっても頑張れば、健康な状態に戻れる」との力強いお言葉をいただきました。

健康長寿の秘訣は、「食事」「運動」「社会参加」の3つの柱です。「食事」では、肉だけでなく魚や牛乳など、多様な食品からたんぱく質を摂ることが勧められています。「運動」では、ただ体重を減らすのではなく、筋肉をつけることが大切です。そして何より、ご近所同士で声をかけ合うことや、地域のデイケアサロンなどへの参加といった「社会参加」が心の元気につながります。どれか1つだけを頑張るのではなく、3つをバランスよく続けることが大切です。

3つの柱を意識しつつ、日常に取り入れやすいのが運動です。最も手軽な運動は、やはり「歩くこと」です。私も毎日8,000歩を目標に歩いています。本市では「ごぼう健康ウォーキング」を開催し、参加者は年々増えています。昨年度は24チームと96人の参加でしたが、今年度は35チームと180人の方にご参加いただきました。この良い流れをさらに加速させるため、来年度に向けて、市内の健康ワーキングチームを中心とした新たな取組やアイデアを検討しています。

「健康になりたい」「みんなで歩くと楽しい」という輪が、確実に広がっていることを大変うれしく思います。この“小さな輪”をさらに大きく広げ、みんなで健康寿命を延ばしていきましょう。

御坊市長 三浦 源吾

広告

自宅介護でお困りごとはございませんか？
お気軽にご相談ください。 ☎ 0738-52-5217



社会医療法人 黎明会 ケアプランきたで・和佐の里

営業時間 8:30～17:30 (月曜日～土曜日) ※日曜日・12月31日～1月3日は休業



あなたの時間をお効活用！ ちょこっとシルバーしませんか。

会員募集中

60歳以上のお仕事したい方に！

御坊市在住、60歳以上の方で健康で働く意欲のある方に！

◆平均年齢 73.8歳 ◆

※お仕事内容はセンターによって異なります

※定期入会説明会 毎月1日/15日 午後1時30分～ 御坊市シルバー人材センター(休日の場合は翌日)事前に予約連絡をう

お問い合わせ先

事業主の皆様・ご家庭の皆様 さまざまなお仕事お引き受けしています。
お気軽にご連絡ください。

御坊市シルバー人材センター
電話090-8655-7556
御坊市蘭76番地(御坊市立体育館内)

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業 公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

紀州新聞は購読料
(1ヶ月) 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。

