

“フレイル”を知っていますか？

フレイルとは、加齢とともに心と体の動きが弱くなってきた状態のことです。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、フレイル予防をはじめましょう。

フレイル診断をしてみましょう！

フレイル診断チェックシート

- 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
(握力：男性28kg、女性：18kgより低い)
- (ここ2週間) わけ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きることが難しくなった
(歩いて、1秒間に1m進めない速さ)
- 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

1つでもあてはまる人は
元気なうちから予防しましょう！

3つ以上あてはまる人は
すでに**フレイル状態**です！
早めの対策で改善しましょう！

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準(改定J-CHS基準) 一部改変

日常生活にちょいプラス運動～無理なくフレイル予防～

上肢と体幹の筋力を強化する運動

姿勢改善や全身のバランスを向上させます。

腕上げ運動



両手を前に伸ばし、そのままめくりと上には持ち上げます。

いす座りツイスト



いすに座り背筋を伸ばした状態で、両手を腕の前に交差させ、息を吐きながらめくりと上半身を左右にひねります。



肩甲骨を寄せて腕をまっすぐ伸ばし力を入れます。10回繰り返します。



体をひねる際は、回す方向の手で反対側の肩に抵抗を加え、腹筋を意識しながら行うと体幹を鍛えられます。10回ずつ行います。

下肢の筋力を強化する運動

フレイル予防に特に重要な運動です。

いすからの立ち座り



いすに座った状態から立ち上がり、再び座る動作を10回を目標に繰り返します。太ももや臀部の筋力強化に効果的です。



可能であれば着座せず、座る直前すれすれの状態から立ち上がるようにしてください。

左右ステップ運動



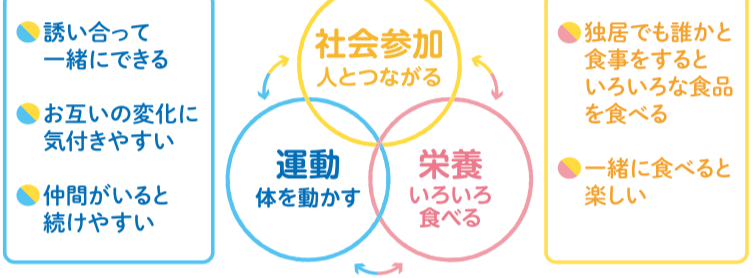
下肢の筋力とバランスを鍛える運動です。背筋を伸ばし、片足を横に大きく踏み出します。



左右に踏み出した足の膝を曲げてから元に戻る動作を繰り返します。左右共に10回を目標にしましょう。

予防のポイント

「人とつながる」「体を動かす」「いろいろ食べる」ことが重要です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



今月の 町税等納期

- 町県民税(4期)
 - 国民健康保険税(7期)
 - 介護保険料(6期)
 - 後期高齢者医療保険料(6期)
- 納期限⇒2月1日(月)

令和9年
2027

1

January

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|------------------------------|--------------------|-------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 元日 | 2 |
| 3 | 4 ●官公庁仕事始め | 5 | 6 ●窓口延長日 | 7 ●夜間ヘルスアップ運動教室 | 8 ●小・中学校第3学期始業式 | 9 |
| 10 ●窓口開庁日 ●令和9年二十歳のつどい | 11 成人の日 | 12 | 13 ●わくわくタイム ●窓口延長日 | 14 ●夜間ヘルスアップ運動教室 | 15 ●オレンジカフェ | 16 |
| 17 | 18 ●ママのリフレッシュ教室 | 19 | 20 ●窓口延長日 | 21 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室 | 22 ●ヘルスアップ運動教室 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 ●わくわくタイム ●窓口延長日 | 28 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ | 29 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |