



今知りたい！介護保険 フレイル予防について①

■健康課介護保険係・地域包括支援センター ☎(67)5182

近年、日本人の平均寿命は延び続け、一方で日常生活が制限されることなく生活できる期間「健康寿命」との開きが課題となっています。平成28年時点で男性80・75歳、女性87・03歳の平均寿命に対し、健康寿命は男性72・07歳、女性75・20歳であり、男性で8・68年、女性11・83年もの開きがあります。

〔群馬県健康増進計画「元氣県ぐんま21」(第2次)〕より
また、甘楽町の65歳以上人口の割合は34・1%と県平均を上回り、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる令和7年にはさらに高齢化率が上昇すると考えられています。要支援・要介護認定率は、令和元年時点で13・9%と県平均17・5%を大きく下回っています。

〔第8期介護保険計画〕より
甘楽町では、いつまでも

健康長寿を目指す キラッとかならん

にここサロンや筋トレ教室、オンライン通いの場にも積極的に参加されています。大変だった分別収集も生活支援サポーターさんのおかげで楽になりました。愛犬の散歩と午後の読書は毎日欠かさず行っています。



茂木暁子 さん(白倉・79歳)

中言宣事態急
でも、オンライン通いの場でも、スマホ画面に相手の顔を見ながら話ができるのは楽しかったです。

住み慣れた地域で暮らせるまち「健康長寿の里・かならん」を目指し、高齢者を対象とした事業を行っています。

フレイルを引き起こす要因
フレイルに陥る大きな要因は筋肉の衰えです。年齢を重ねるにつれ筋肉が衰える現象を「サルコペニア」といい、この衰えが栄養不足、転倒、骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。また、活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな要因の一つです。

英語で「 frailty (虚弱) 」を意味し、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態をいいます。フレイルの兆候に早く気づき、意識して身体に刺激を与えるなど、日常生活を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。

来月は、フレイル予防のポイントや取り組みについて紹介します。



連載 No.138

きらきら☆かならん 駐在所だより

110番の良いところ



小幡駐在所
川嶋健二さん

何かと忙しい年の瀬が徐々に近づいています。警察も年末が忙しいのは皆さんと同様で、毎年必ずと言ってよいほど県下で大きな事件や事故が発生します。いつ誰にこの脅威が降りかかるか分からないため、今回は110番通報の便利な点についてお話しします。

警察官たちに、事案の概要などが周知される仕組みになっています。現場の警察官が状況を把握しながら活動できるため、犯人が逃げている場合などに、素早く検挙につなげることができます。

①通報場所がわかります

110番通報は通報者の場所が正確に分かります。緊急の事案の場合などは素早く現場に警察官が駆け付けられるため、ぜひ通報をしてください。

110番通報は事件や事故などが発生したときに皆さんの安全を守る緊急通報電話です。通報の時は「何が」「いつ」「どこで」「あったのかを正しく伝えることが、事件や事故を早く解決する決め手となりますので、警察官に落ち着いて状況を話してください。また、どんな小さなことでも構いませんので、皆さんの安全安心を守るためにも、ちゅうちょせず通報をお願いします。

②犯人を検挙できる可能性が高くなります

110番通報は群馬県警の警察本部で一括して受理し、そこから現場付近にい

ます。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【12月の休館日】

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

【年末年始の休館日】

12月29日(水)～1月3日(月)

▶2021貸出図書ランキング!(一般書の部)

1 「元彼の遺言状」 新川 帆立 著

2 「よけいなひとを好かれるセリフに変える

言い換え図鑑」 大野 萌子 著

3 「ラスプーチンの庭」 中山 七里 著

「じい散歩」 藤野 千夜 著

「白鳥とコウモリ」 東野 圭吾 著

「Go To マリコ」 林 真理子 著

▶新年企画☆本の福袋!(プレゼントではありません)

司書が自信をもってオススメする3冊セットの福袋です。

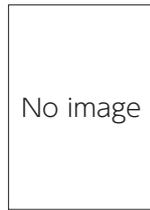
日時 令和4年1月4日(火)午前9時～

内容 一般・子ども 合計50セット

(無くなり次第終了)

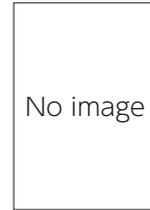
※本は期限(2週間以内)を守って返却してください。

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



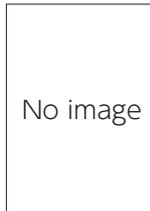
夜が明ける
西加奈子 著
新潮社

全力で書き尽くした、作者渾身の作品



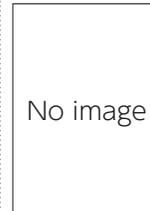
就活ザムライの
大誤算
安藤 祐介 著
光文社

就活戦線真ただ中、共感と教訓の嵐!



味つけや保存、体に優しい使い方がわかる 塩の料理帖
角田 真秀 著
誠文堂新光社

塩だけで、おいしい



クリスマス・ピッグ
J・K・ローリング 著
ジムフィールド 絵
松岡 佑子 訳
静山社

ハリー・ポッターの作者が贈る、心温まる冒険小説



コールテンくんのクリスマス
ドンフリーマン 原案・B.G.ヘネシー 作
ジヨナイウェイ 絵
ライ 絵 木坂 涼 訳 好望社

デパートにいるぬいぐるみのくまは、誰かのプレゼントになりたくて...



うちにパンダがいるよ
唐亜明 作 高嶋純 絵
偕成社

大雪の夜におこる、ふしぎでゆかいなお話

世帯・人口



世帯	5,083 (△2)
人口	12,800 (△21)
男	6,341 (△14)
女	6,459 (△7)
転入	17
転出	27
出生	3
死亡	14

10月31日現在
(前月末比)

こころの体温計🩺でストレスチェック!

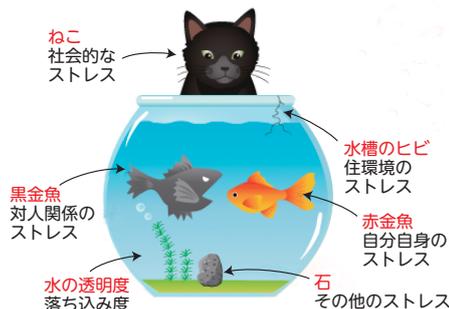
最近、こころの疲れや不調を感じていませんか?日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。

町ではこころの健康づくりとして、携帯電話やパソコンを利用して、気軽にメンタルヘルスチェックができるサービスを開始しました。簡単な質問に答えることでストレス度や落ち込み度を自分でチェックできます。

ぜひ、こころの健康管理にお役立てください。



町ホームページまたは上のQRコードから利用できます。



- 利用料は無料ですが、通信費は利用者負担となります。
- 自己判断するもので、医学的判断をするものではありません。
- 悩みは抱えず、専門の相談機関に早めに相談しましょう。

■ 問い合わせ
健康課保健係 ☎67-5159