

今知りたい！介護保険 フレイル予防について②

■健康課介護保険係・地域包括支援センター ☎(67)5182

フレイル予防のポイント

- いきいきと健康的な生活を送るために、
- しっかりと噛んで、しっかりと食べる
- 運動習慣をつける
- 社会参加をする（人との交流）

をバランスよく実践することが大切です。

食事でフレイル予防

「食事の準備が面倒で、同じメニューで済ませてしまおう」「最近病気でもないのに痩せてきた」など高齢になると気付かないうちに「低栄養」の状態になることがあります。栄養状態を改善することは、フレイル予防につながります。

低栄養の兆候があるか下の表でチェックしましょう。色のついているところに〇がつくと、栄養フレイルの可能性があります。

チェック項目		回答欄	
栄養	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』より一部抜粋

食生活のポイント

筋肉のもととなるタンパク質を積極的に摂り、サルコペニア（筋肉減少症）を予防しましょう。

1日3食を心がけ、必要なエネルギーやタンパク質などをしっかりと摂取しましょう。食事量が少ない人は、補食としてチーズやバナナなどを取り入れましょう。



健康長寿を目指す キラッとかんらん人

ご夫婦でここにこ甘楽の教室（正男さんは料理教室、多加子さんはサロンや筋トレ教室）に積極的に参加されています。11月の介護予防サポーター養成研修はそろって受講され、ますますお元気で。

趣味はテニス(正男さん)、編み物と料理(多加子さん)。子どもたちから毎日連絡があり、安心して笑顔で生活しています。



綿貫正男さん(福島・75歳)
多加子さん(77歳)



安心安全な町を 目指しましょう！

新年明けましておめでとうございます。今年も甘楽3駐在をよろしくお願いします。

新年最初の「きらきら☆かんらん」では、昨年（令和3年1月1日から12月6日まで）の甘楽町における事件・事故の発生状況についてお話しします。

連載 No.139

きらきら☆かんらん 駐在所だより



福島駐在所
木嶋 徹さん

交通事故の多くは、交通量の多い国道や主要道路で発生していますが、昨年は店舗駐車場での物件事故が多く発生しました。駐車場では徐行を心がけ、後退時は後方の安全確認をしっかりと行いましょう！



● 刑法犯認知件数 16件(前年比▲8件)

春先に乗り物の盗難が連続発生しました。不審者を見かけた際は通報してください。

● 交通事故 人身事故26件 (前年比▲3件) 物件事故106件 (前年比▲19件)

2022年は、甘楽町での事件・事故発生ゼロを目指します。警戒を強化して事件の発生を抑制するとともに、主要道路において交通取り締まりを強化し、交通事故抑止にも努めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いします。





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

【年始の休館日】

1日(土)～3日(月)

【1月休館日】

11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
※休館日や時間外の返却は、夜間返却口をご利用ください。

▶生涯学習事業「人権特集」1月23日(日)まで

～ 思いやりとやさしさを求めて～

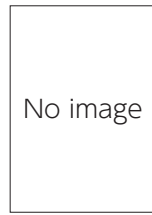
SDGsが掲げる「誰一人取り残さない」社会を実現するために、一人一人がお互いを尊重し合い、幸せに生きる権利について考えてみませんか。

図書館では「男女共同参画」や「LGBTQ」をメインテーマとした人権に関する図書の特集展示と貸し出しを行っています。差別や偏見を、思いやりやエールに変えていきましょう！

人権を楽しく学ぶ「ミニ上映会」を開催します。詳しくは23ページお知らせ版をご覧ください。

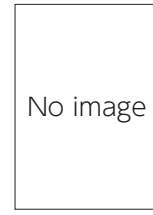


NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



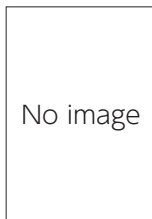
李王家の縁談
林真理子 著
文藝春秋

いつの時代も高貴な方々の結婚は注目的



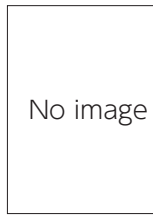
現代生活独習ノート
津村記久子 著
講談社

冴えない毎日でも、案外悪くない



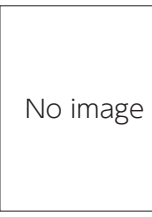
円劉慈欣短篇集
劉慈欣 著
早川書房

世界的SF作家となった作者のデビュー作も収録



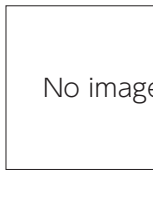
理系脳をつくる
食べられる実験図鑑
中村陽子 著
主婦の友社

うちでできる「食べられる実験」



はりねずみくんのゆきだるま
はらだよしこ 作
講談社

群馬県出身の作者が描く、こころ温まるおはなし



うちのくるまはパン!!
鎌田歩作 著
アリス館

うちのしごとは、べんりやさん!

世帯・人口



世帯	5,082 (△1)
人口	12,781 (△19)
男	6,335 (△6)
女	6,446 (△13)
転入	25
転出	29
出生	3
死亡	18

11月30日現在
(前月末比)

環境保健協会からのお知らせ

vol.147

生ごみ処理機設置補助金をご利用ください

「生ごみ」は大きな重量を占める反面、食べ残しをなくしたり、堆肥化したり、毎日の暮らしの中のちょっとした工夫で減量効果が大きいごみです。

町では、生ごみの減量化を進めるために電動生ごみ処理機設置に対し補助金を交付しています。

- 補助金の対象…電動生ごみ処理機
- 補助金額…購入価額の2分の1で30,000円を上限

- 補助の条件…1世帯につき1基(買い替えは過去5年間に補助金の交付を受けていないこと)
- 必要な書類…領収書、保証書の写し

電動生ごみ処理機
(乾燥式・パイオ式)



■問い合わせ 住民課環境係 ☎64-8315