



今知りたい！介護保険

フレイル予防について③

■健康課介護保険係・地域包括支援センター ☎(67)5182

運動とフレイル予防

運動不足は、体力や持久力、筋力などの低下を引き起こし、動くことや外出が面倒になり、生活が不活発となります。

運動機能低下の兆候があるかチェックしましょう。色のついているところに○がつくと、運動フレイルの可能性があります。

チェック項目		回答欄	
運動	1 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	2 日常生活においての歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	3 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ

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

健康長寿を目指す キラッとかならん

いつもニコニコ笑顔がとても素敵なおしゃれさんです。元気アップ塾「コグニサイズ」は「仲間と会って、おしゃべりするのが楽しみ」と週1回、デマンドタクシーを利用し参加されています。家族のためのごはん作りも日課です。



3回の食事を欠かさず、好き嫌いなく何でも食べるようにしています。長生きするのなら元気に過ごしたいです。

加藤福津恵 さん(善慶寺・86歳)

生活習慣病予防の運動

運動は、肥満を予防・改善し、血糖値や血圧、血清脂質を良好に保つ効果があり、生活習慣病予防を図ることが出来ます。厚生労働省が提唱する「身体活動基準2013」では、中強度（息が少し弾む程度）の運動を推奨しています。

高齢者は、①ストレッチなどの体操を1日10分程度
②散歩やウォーキングを1日20分程度
③下肢および体幹部の筋力トレーニングを

1週間に2回以上のいずれかを行うようにしましょう。また、気分転換やストレス発散となり、精神的な安定を促す効果もあります。

運動時のポイント

- ① 時間や運動強度を少しずつ増やす
- ② 体調のすぐれない時は中止する
- ③ 生活習慣病や持病がある場合は主治医に相談する
また、生活習慣病予防には食事も大切です。運動とともに見直してみましよう。



連載 No.140

きらきら☆かならん
駐在所だより

運転適性検査車とは？

自分は車の運転に適性があるかどうか、自分の運転にはどう



いう傾向があるか気になったことはありませんか？

県警では交通安全意識の高揚を図るため、安全運転に必要とされる「認知」「判断」「操作」等の身体能力を計測する検査車を派遣しています。

運転適性検査車に搭載された「運転シミュレーター」を体験し、現在の運転適性や運転技術をぜひ把握してみてください。

会社勤めの方、地域の会合、高齢運転者が集まるクラブ活動など、全年齢層を対象に派遣先を募集しています。



金井駐在所
小澤昂平さん

派遣日 平日(祝日を除く)
派遣時間 午前10時～午後4時(遠隔地は調整あり)
対象 企業、団体など(8人以上で申し込んでください)

申込期限 検査実施日の1カ月前を目安
費用 無料
所要時間 1人約30分、機器2台で運用(例 8人検査で約2時間)

検査結果 5段階評価され、アドバイスを添えた診断表を交付

※問い合わせ・申し込みは、群馬県警察本部交通安全企画課
交通安全教育係 ☎0271-2531934までお願いします。



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

【2月の休館日】

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

▶読書感想画展(22日(火)まで)

小学生が読書の感動を絵画で伝えます。
子どもたちの想像力と表現力あふれる作品を
ぜひご覧ください。

▶2021貸出図書ランキング!(児童書の部)

- 1 「どんぐりむらのぼうしやさん」 なかや みわ さく
- 2 「レストランのおばけずかん」 斉藤 洋 著
- 3 「オリンピックのおばけずかん」 斉藤 洋 著
「バムとケロのそらのたび」 島田 ゆか 作絵
- 4 「にじいろフェアリーしずくちゃん 3」 友永 コリエ 作
- 5 「ノタンしたいのとんでけ〜☆」 キヨノ サチコ 作

▶2022「若い人に贈る」読書のすすめ

成人・卒業…新たな一歩を踏み出すあなたに
素敵な「本との出会い」を贈ります。選定された
24冊を展示・貸し出します。

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



警官の道
呉勝浩ほか著
KADOKAWA



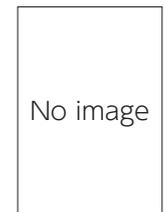
現代用語の基礎知識
2022
自由国民社編
自由国民社

次世代ミステリー作家
7人の書き下ろし作品集

巻頭キーパーソンは、
大谷翔平さん!



しゃべりなぐも楽ちん!
要介護のシニアも一緒
にできる超やさこんケ
ア体操50
斎藤道雄 著 / 黎明書房



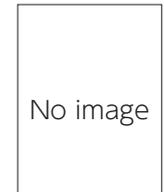
この指とよけ
村上しづこ 作 / 山田花
菜絵 / 講談社

毎日の健康づくりに!

おもしろくてわかりやすい!
おはなしSDGsシリーズ



アンパンマンと
さばくのたから
やなせたかし 作・絵
フレール館



おばあさんとトラ
ヤンユッテ 作絵
徳間書店

パズルひめをたすけに、ジクソーおう
じとアンパンマンがかつやくするよ!

おばあさんとトラの友情を描
いたオランダ生まれの絵本

世帯・人口



世帯	5,081 (△1)
人口	12,767 (△14)
男	6,325 (△10)
女	6,442 (△4)
転入	35
転出	28
出生	4
死亡	25

12月31日現在
(前月末比)



甘楽町インスタ フォトコンテスト2022



令和4年2月1日(火)から
令和5年1月31日(火)まで



四季折々の自然風景や観光スポッ
トなど、甘楽町の魅力を最大限に伝
えることができる素材であれば、ど
んなテーマでも構いません。



最優秀賞……1作品
(賞品)
優秀賞……7作品
(賞品)



写真を通じて町の観光PRに活用
でき、パンフレットやポスターなど
に利用できる作品を募集します。

詳しくは
こちら▶



Instagram
公式アプリを
ダウンロード

自分の公開
アカウント
を作成

(公式)甘楽町
@kanra_kankou
をフォロー

写真にハッシュタグ
「#かんらフォトコン2022」
を付けて投稿

■ 問い合わせ 産業課フォトコンテスト係 (商工観光係) ☎64-8320