

# 健康百科

## フレイルとは？

「フレイル」とは、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階を指します。加齢に伴い筋力が衰え、家に閉じこもりがちになるなど、心身の機能が低下した状態のことです。早い段階でフレイルに気が付き、介護予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることができるといわれています。

## 自分でチェックしてみよう

当てはまる項目が1～2個の場合はフレイル予備軍、3個以上の場合はフレイルに該当します。

1. 半年間で2kg以上体重が減った
2. 筋力(握力)が低下した  
※ペットボトルのふたが開けにくい等。
3. ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする

## 自分らしく元気に過ごすために ～フレイル予防のポイント～

4. 歩くのが遅くなった  
※青信号の間に横断歩道を渡りきれない等。
5. 体を動かす習慣がない  
※週1回も運動や体操などしていない等。  
参考：改定J-CHS基準

## フレイル予防の3つのポイント

- ① 社会とのつながりを持つ  
趣味や自治会等での活動、地域のボランティアなどで人とのつながりを持ちましょう。
- ② 定期的に体を動かす  
転倒を予防し運動機能を保つためにも、定期的に体を動かしましょう。
- ③ バランスの良い食事とお口のケア  
体づくりに大切なタンパク質を中心に、野菜や乳製品などを取り入れ、主食・主菜・副菜がそろよう意識しましょう。また、定期的に歯科を受診して、お口のケアをしっかりと行いましょう。  
高齢介護課

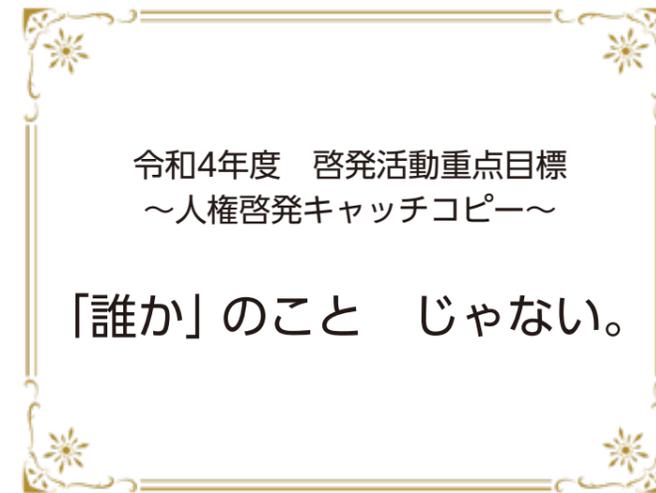
## 12月4日～10日は人権週間です

1948年(昭和23年)12月10日、国際連合総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日が「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日～10日を「人権週間」と定めさまざまな啓発活動を行っており、本市でも市内公共施設等で活動を実施します。

この機会に、人権は他の人にも自分と同じようにあることの理解を深め、お互いに相手の立場を尊重し豊かな人間関係をつくりましょう。

【問】 人権推進課Tel.92-3111



人権イメージキャラクター



人KENあゆみちゃん



人KENまもる君

## 篆刻美術館公式マスコットキャラクター 「刻狸」が新人賞を獲得しました！

ミュージアムキャラクターの日本一を決める「ミュージアムキャラクターアワード2022」で、篆刻美術館がデザインした「刻狸」が初参加のキャラクターの中で1位となる「新人賞」、総合で4位を獲得しました。受賞を記念して刻狸クリアファイルを販売していますので、この機会にぜひ、日本唯一の篆刻専門の美術館にご来館ください。

【問】 篆刻美術館Tel.22-5611、古河街角美術館Tel.22-5911



< 表 >



< 裏 >



< 刻狸 >

篆刻美術館と古河街角美術館で販売中  
(A4サイズ/1枚300円)

こがキラPhotoクラブ

## 私のオススメ!!

空港や駅、街角に置かれた「自由に弾けるピアノ」として世界でも話題のストリートピアノが市内にあります。

「誰もが気軽にピアノに触れ、音楽を通してつながってほしい」との願いから、市内在住の寺崎英夫さんがピアノの設営・管理をしています。音楽が好きな人は、ぜひ、弾いてみてくださいね。

## 市内唯一のストリートピアノ あかやまJOY「街角ピアノ」



こがキラメンバー なお

### 【概要】

営業時間：10時～21時  
定休日：1月1日  
住所：雷電町1-18  
電話：23-4881