

健康百科

元気なうちから始めよう！
～フレイル予防3つの習慣～

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下した状態で、健康と介護が必要な状態の中間の段階を指します。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態となるので、早めに気付いて適切に対処することでいつでも健康な状態に戻ります。いつまでも元気に過ごすために、フレイル予防に取り組み健康長寿を目指しましょう。

3つの習慣をバランスよく

①社会参加(人とのつながりをつくる)

家にこもらず、できるだけ外出しましょう。近所の人などと交流したり、趣味やボランティア活動などにも参加したりすることが大切です。

②栄養と口腔ケア

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて、さまざまな食品を食べましょう。体づくりに大切なタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)は、毎食片手

にのるくらいの量が必要です。また、お口のケアや歯科検診も行いましょう。

③運動(筋力を鍛えて転ばない体をつくる)

家事や体操、散歩など日常生活での活動量を増やし、毎日行う簡単な筋トレを習慣にしましょう。

📖 おうちで筋トレ～まずは1日10回～

- ①かかと上げ：立った状態でイスなどに手を添え、かかとをゆっくり上げ下げする
- ②いすスクワット：いすからの立ち座りをゆっくり繰り返す

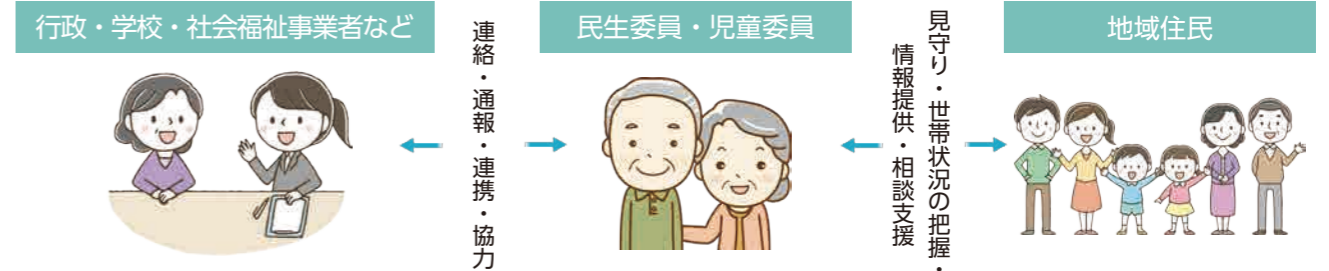


【問】📞高齢介護課Tel.92-4921

民生委員・児童委員、主任児童委員は あなたの一番身近な相談員です

介護・健康・子育てなど、生活の中で気になることがありましたら、お住まいの地域の担当委員にご相談ください。民生委員・児童委員、主任児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人情報などは守られます。

【問】📞福祉推進課Tel.92-5771



【古河市の民生委員・児童委員等の概要】

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤の地方公務員です。

委員数 222人(R6.4.1現在)

内訳 民生委員・児童委員(地域担当) 210人
主任児童委員(児童問題専門) 12人

【委員の氏名・担当区域】

市ホームページに掲載しています。

- 第1地区(三和地区)
- 第2地区(古河第一中学校区)
- 第3地区(総和地区)
- 第4地区(古河第二中学校区)
- 第5地区(古河第三中学校区)

詳細はこちら



こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

三幸飯店は、駒羽根の総和ショッピングセンター内にある中華料理のお店です。地元の人たちに愛され53年。笑顔のステキな2代目店主と、お父さまである先代の2人が立つ厨房からは次々とおいしそうな料理が…♡

町中華好きの人からお子さま連れまで、皆さんにオススメしたい名店です。

店主のステキな笑顔が隠し味☆これぞ町中華
三幸飯店



【店舗概要】

営業時間：11時～13時30分、
17時30分～20時
住所：駒羽根1397-2
定休日：月曜日
電話：92-3475



こがキラメンバー ぴーこ

🌾 全国大会出場 🌾

第32回全日本高等学校女子サッカー選手権大会

後藤璃胡さん(福井工業大学附属福井高等学校)
金久保美羽さん、茂木優菜さん(宇都宮文星女子高等学校)

第12回U15クラブバスケットボールゲームス

上野愛珠さん、間瀬芽生花さん、並木彩帆さん、
櫻井怜樺さん(B-WEST)

第63回大阪国際招待卓球選手権大会

【ホープス女子の部】
鈴木美空さん(SPCジュニア)

第53回後藤杯卓球選手権大会(名古屋オープン)

【ホープス女子の部】
鈴木美空さん(SPCジュニア)
【カブ女子の部】
柳舞優さん(SPCジュニア)
【カデット男子の部】
水垣遥希さん(総和中学校)

TOKYO OPEN 2024 第76回東京卓球選手権大会

【カブ女子の部】
柳舞優さん(SPCジュニア)