

健康百科

フレイルとは？

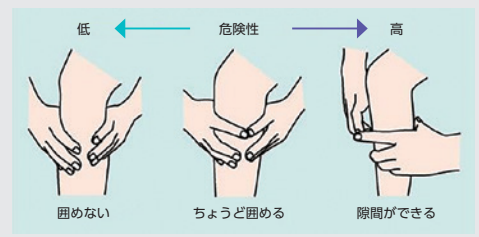
今までは健康だったのに、年とともに心身の活動(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態のことです。そのまま年のせいだと諦めていると、要介護状態へと進んでいきます。
しかし、自分事として早めに気づき、より早く腰を上げることで健康に戻る状態でもあります。

フレイルチェック！

- フレイルの最も大きな原因の1つは筋肉の衰えです。「指輪っかテスト」でチェックしてみましょう。
- ① 両手の親指と人差し指で輪を作る
 - ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみる

若々しく過ごすために レッツ「フレイル」予防！

【結果】
指と足の間に隙間ができると危険性大です。

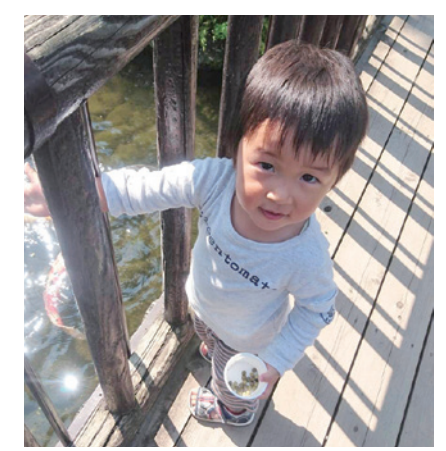


フレイル予防には「家に閉じこもらない」ことが重要です。しっかり食べて、しっかり動いて、みんなで楽しく！ いつまでも元気であるために、今からフレイル予防を始めましょう。

高齢福祉課

KOGA IDOL

今月の古河っ子



松崎 苺莉 くん (2歳4カ月・下辺見)

家族からのメッセージ

いつも元気でみんなを楽しませてくれるトオリ。いっぱい遊んで、いっぱい泣いて、どんどん成長していくトオリを見て、パパとママはとても嬉しいよ。これからもパパとママの自慢のトオリでいてね♥
(父：賢司、母：和美)



お子さんの写真を募集中！ <対象> 0~3歳の市内在住のお子さん <応募方法> メール・電話で受付中。メールのタイトルを「今月の古河っ子応募」とし、本文に「お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・父母の氏名・住所・電話番号」を明記し、hisho.kouhou@city.ibaraki-koga.lg.jp(秘書広報課)へ申し込みください♪



公園日和

寒さが厳しい1月ですが、冬でも楽しめる子どもたちに魅力的な遊具施設があります。
ブランコ2台、シーソー2台、ミニアスレチック、そして近隣施設にはない全長27mのローラー式滑り台。滑れば真冬の寒さも忘れますよ。



三和ふるさとの森で、 冬も元気に過ごしませんか



滑り台を降りた場所には芝生の多目的広場が広がっていて、のびのびと遊べます。自然豊かな平地林の中で、冬の散歩も乙なものですよ。

【問】ふるさとの森管理事務所 Tel.77-3813

子育て アドバイス

人見知りとは とってもいいこと

しらぎくこどもの城幼稚園より

特に0~3歳児には人見知りがつきもの。せっかくおじいちゃんやおばあちゃんが遊びに来てくれたのに、泣きじゃくってお母さんから離れない子どもの姿。中にはお父さんに対しても人見知りする子どもも珍しくないのです。もうすぐ入園する我が子、はたして私と離れて過ごせるかしらと心配しているお母さんも多いと思います。

では、人見知りは子どもにとってどのような意味があるのでしょうか。生後4~5カ月頃までは誰にあやされても赤ちゃんはニコニコ笑顔をふりまいてくれます。その後成長してお母さんと他の人との区別がつくと、お母さん以外の人を嫌がったり真顔でじーっとみたりします。人見知りが始まったということは、ずばりお母さんとの愛着関係が出来上がった証拠だと捉えてください。それは実はとって

もいいことなのです。これから初めて触れるいろいろな世界に一步踏み出すには愛着関係は不可欠。それがないと他の人と信頼関係を築くことも困難になります。安心できる場所、戻れる場所があるからいろいろな人と関わりいろいろな挑戦ができる。大人でもそうですよね。そして安心してほしいのは必ず人見知りは終わると言うことです。中にはまれに人見知りがない子どももいます。おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に住んでいたり早くから保育園に通っていたりする子どもに多いです。

でも、人見知りがなくても嬉しいことや逆に怖いことがあったり、または何かを発見したときに振り返ってお母さんの顔を見たり、駆け寄りする姿があれば問題ありません。また性格と言うこともまれにあります。

