

～一病息災で介護予防！～

『高齢者の「フレイル」をご存知ですか？』



筋肉が衰える現象「サルコペニア」を自己チェックで見つけましょう！

「指輪つかテスト」は自分の筋肉量を、計測器は使わずに自分の指を使う、簡易型のチェックです



①両手の親指と人さし指で輪を作ります。



②利き足でないほう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ましょう。

【サルコペニアの危険度の高まりとともに、リスクが高まっていくことがわかってきています。】

囲めない	ちょうど囲める	隙間ができる
低い	サルコペニアの危険度	高い

転倒・骨折のリスク

フレイルの原因とは？

高齢や病気に伴って、筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアはフレイルの大きな原因の一つで、**両手足の筋肉量・握力・歩行速度**などが判断指標になります。

筋肉の衰えは栄養不足、骨折・転倒、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

皆さんでやってみましょう！「フレイル（虚弱）」かどうかを調べる『イレブン・チェック』

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養(歯・口腔)	Q1 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
	Q2 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
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです		
	<input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
運動	Q3 「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
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか(※)	いいえ	はい
	Q5 1回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
	Q6 日常生活において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
社会参加	Q7 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
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか(※)	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです			
<input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります			
※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

は「回答欄の左側を選択した数」です。東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授 考案

フレイルの予防

フレイルを予防するには、「しっかり食べる」「運動すること」「社会参加すること」が非常に大切です。

次号ではフレイルの予防について具体的に掲載します。

【問い合わせ】福祉課 高齢介護係
☎ (83) 1226

みんなで作ろう 自治基本条例!!

条例前文に **言葉の持つ力** を込めるために

【問い合わせ】政策推進課 経営戦略係 ☎ (83) 1222

※条例前文…自治基本条例の理念(方向性)を示すもの

12月1日(木)に開催した第6回審議会は、前回提示された「条例前文(※)たたき台」に対する意見を集約し、委員の総意による明文化に取り組んでいます。

この中では、前文に記載する言葉と、それらが持つ意味について、活発な意見交換がなされました。

この前文は、3段落(過去・現在・未来)により構成されており、前段では、町の誇れる歴史や自然環境などを記載し、中段では、少子高齢化など町を取り巻く諸問題について触れています。

結びでは、これらを取りこみ、「未来につなぐ町づくり」について、「松田町民憲章」を活用した理念が提唱されました。

今後は、条例の条文について議論を行っていきます。

第1回 「まつだマイスター」検定を実施します!



町では、2月19日(日)に松田町役場庁舎内にて「第1回まつだマイスター検定」を実施します。「まつだマイスター検定」とは、町の歴史・文化・観光などの知識を競うもので、検定をきっかけに町の魅力を再発見し、町への愛着や誇りを育んでいただくことを目的としています。

町内小学生や文化財保護委員などが考えた問題を出題し、高得点を獲得した方は「おもてなしマイスター」として認定し、特製プロシヤツを進呈します。

検定は小さなお子様から大人の方まで参加できますので、ぜひこの機会にチャレンジしてください。

受験希望の方は、下記の方法にてお申し込みください。

全国障害者スポーツ大会の結果

10月22日～24日に第16回全国障害者スポーツ大会「2016希望郷いわて大会」が開催され、下記の方が好成績を収めました。(敬称略)

陸上競技会	種目	順位	選手名
○100m走(知的)	7位	さいがみ 才神	たくや 卓也
○200m走(知的)	6位	さいがみ 才神	たくや 卓也



【問い合わせ】福祉課 福祉推進係 ☎ (83) 1226

【まつだマイスター検定 申し込み方法】

締め切り 2月9日(木) 必着

・ハガキに「松田検定受験希望」と書き、住所・氏名・年齢・電話番号・年齢を明記の上、次の宛先へご送付ください。また、町公式サイトからも応募できます。

〒258-8585 松田町役場政策推進課 「おもてなし担当」まで

※受験者には締切日以降に受験票を送付します

※受験者数によっては、受験会場が変わることがあります

【問い合わせ】政策推進課 経営戦略係 ☎ (83) 1222