

かれんと

時代の流れ
あるいは新しい潮流

たくさん動いて、**運動**

たくさん食べて、**栄養**

たくさん笑いましょう **社会参加**

一人ひとりが輝く社会のためには、生涯を通じた健康づくりが重要です。しかし、コロナ禍で外出が減るなど、生活の変化から健康への不安が広がっているように感じます。そこで今回は「フレイル」を取り上げます。「人生100年時代」を生き生きと過ごせるように、今から「フレイル予防」始めませんか？

フレイルとは？ 日本老年医学会が2014年に提唱したもので、Frailty「フレイルティ」（虚弱）を語源とし、加齢により心身の機能が低下して**健康と要介護の中間の状態**にあることをいいます。

運動 **かれんと編集員が4週間チャレンジ！**

寝たきりにならないために足腰の健康を保つことは非常に大切です。鹿沼市では、イスさえあればできる7つの筋力トレーニング「KANUMA7（かぬまセブン）筋力アップ運動」を推奨しています。今回、かれんと編集員がこの運動に挑戦しました。

鹿沼市高齢福祉課 寺内保健師によるご指導の下、筋力アップ運動を体験しました。「息を止めずゆっくり動かす」「どの部分の筋肉を使っているか意識する」などの細かく丁寧なご指導を受け、4週間で変化があったのか？！体操の様子は2ページをご覧ください。

やってみようフレイルチェック！

- 6か月で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった

ひとつでも当てはまった人。ぜひフレイル予防に取り組みましょう！

鹿沼市ホームページから「かれんと」バックナンバーがご覧いただけます。
 トップ>福祉・健康>人権・男女共同参画>男女共同参画>男女共同参画情報紙「かれんと」バックナンバー

ご意見・ご感想をお寄せ下さい 人権推進課メールアドレス jinken@city.Kanuma.lg.jp

講演会や懇談会等を企画、運営するボランティアスタッフを募集します

男女共同参画社会づくり実行委員会

- ◆対象者◆ 市内在住の20歳以上の方2人
- ◆活動期間◆ 令和3年6月1日から2年間
- ◆応募締め切り◆ 令和3年5月12日（水）
- ◆申し込み◆ 持参、郵送、FAX、メール
いずれかの方法で（応募用紙はHPをご覧ください）

男とか女とかこだわらなくていい!!
 それぞれが個性と能力を十分に発揮できるのが「男女共同参画社会」。
 自分にできること、見つけよう。

応募はこちらへ

鹿沼市 市民部 人権推進課 男女共同参画係（市庁舎新館2階20番窓口）
 〒322-8601 鹿沼市今宮町1688-1
 TEL：0289-63-8352 FAX：0289-60-1001 Mail：jinken@city.Kanuma.lg.jp

「令和2年度 男女共同参画セミナーinかぬま」参加レポート

第一回目 10月22日 市民情報センター 「それってもしかしたらDV?」

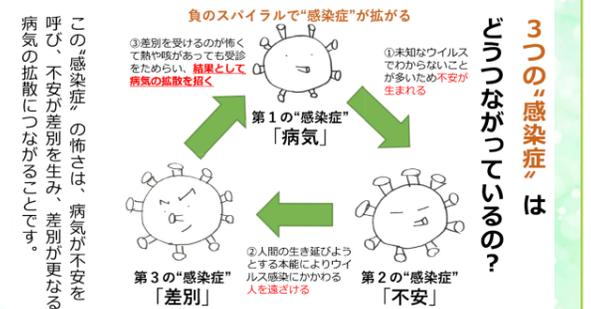
DV（ドメスティック・バイオレンス）は、夫婦やカップルなどの親しい関係にある者の間で振るわれる暴力の事です。終始、優しい口調で進められた講座内容は、DV被害の実態や、被害女性への深刻な影響。そして『暴力を許さない社会のために私たちが出来る事は何か』、『DVに対する毅然としたNO!』を、静かな中にも強く問いかけてくれました。途中行われたDVへの意識チェックでは、「夫婦間の暴力は両方から話を聞いてみないとわからないと思う」など、回答に迷うものもありましたが、全て×だという答えにはとさせられ、『DVには、はっきりとしたNOの意識が大切だ』という事がよくわかりました。難しい問題ですが、これからも考えて行動にしていければと思います。（S）

第二回目 11月18日 市民文化センター 「新型コロナと新しい生活スタイルとは?」

地球規模で感染拡大が続く新型コロナに対し、適切な予防・対処方法を学びました。

感染経路の遮断には一人一人の基本的感染対策（身体的距離の確保・手洗い・マスクの着用）が重要であることを改めて考えさせられました。また、感染者は加害者ではなく、被害者であること、医療従事者は感染の脅威の中で患者に対し懸命な治療を行っていることを考えてほしいと話されました。差別は負のスパイラルを生み感染症が広がる一因だそうです。

一日も早く新型コロナが収束に向かい、安心・安全な日常生活が送れることを願ってやみません。（O）



編集後記

コロナ禍と言う未開の時代の到来で、生活様式や仕事などが変化しています。そんな中、今回取り上げたフレイル予防の運動に編集員全員で挑戦しました。日頃使っていないところに筋肉がついていく感じがして、大変参考になりました。「かれんと」が市民の皆様に、何かを始めるきっかけとなると良いなあと思いつつ、少しだけ軽くなったからだを喜んでいます。

編集員 高橋和子・太田吉友・原とみ子・下村久美子

フレイル予防のポイントは 運動・栄養・社会参加

栄養 多様な食品+たんぱく質を摂りましょう

フレイル予防に欠かせないのは低栄養にならないことです。

筋肉の素となるたんぱく質は高齢者も若い人も同じ位の量が必要とされています。またその質も大切です。若い時からバランスの良い食事と塩分の適正な摂取を心がけていくことは健康寿命を伸ばす事につながります。あわせて、口腔機能が大切です。歯と口の健康は誤嚥性肺炎の予防にも役立ちます。

歯の健康も大切に

食事バランスガイド



1日10種類の食品を毎日食べるとフレイル予防になると言われています。肉、魚介類、卵、大豆や大豆製品、牛乳や乳製品、緑黄色野菜、海藻類、芋、果物、油脂類（油を使った料理）などから、まんべんなく食べましょう。

社会参加 いつまでも「いきいきと心豊かに」過ごすために!!

地域活動への参加が寝たきりのリスクを3割から4割減らすとされています。そこで、民生委員児童委員をはじめ、卓球、パソコン等サークル活動と、充実したシルバーライフを送っているAさん(男性)に「いきいき生活」の秘訣をお聞きしました。



活動のきっかけはシルバー大学です。ここでの2年間で、豊かなシルバーライフを送るためには積極的な社会参加が重要であることを教えられました。また、男女問わず、生きがいのある人生を送る為にはまず健康が大切です。その手段の一つがボランティア活動やサークル活動と考えています。

よく耳にする、きょういく（今日行くところがある）きょうよう（今日用がある）を正に実践しているAさん。お話から、充実した生活が健康を支えているようにうかがえました。

《編集員のつぶやき》

日本の女性は長寿世界一とされていますが、健康寿命との差が大きいです。生涯を元気にいきいきと送るためには運動やバランスの良い食事、そして社会参加が大切だと実感しました。

老若男女、誰もが心身ともに健康でいきたいものです。コロナ禍の今こそ、未来の自分自身のために始めませんか？

運動 あなたもチャレンジ！ 「KANUMA 7（かぬまセブン）筋力アップ運動」

それぞれの動作を、5つ数えながらゆっくり行い、また5つ数えながら戻す。5～10回を自分の体調に合わせて行いましょう。



指導：鹿沼市高齢福祉課地域包括支援センター 寺内保健師



2～4種類を毎日朝晩続けました。一番感じたことは、足は一日使うと疲れがたまるとい事です。忙しい日々の中で、お湯が沸くの待つ間など、ほんの少しの隙間の時間にやることを心がけました。これからも意識して続けていきたいと思っています。
(編集員 T 50代女性)

毎日4種類の運動を5セットずつ行いました。始める前は、階段の昇りですぐに息が上がっていましたが、ここ最近では息が上がりにくくなりました。この運動を基本に、健康的な身体作りをステップアップさせていきたいと思っています。
(編集員 S 40代女性)



普段使う事の少ない筋肉を使うため、最初は痛みを感じましたが、毎日行うことで下半身がしっかりしたせいか、歩く姿勢が良くなったと言われました。
(編集員 O 70代男性)

1週間に3日から4日、主に夜、続けることが出来ました。少しの間のチャレンジでしたが、靴下を片足で履けるようになり、ふくらはぎが一回り大きくなって筋肉がついたようです。
(編集員 H 60代女性)

「筋トレで足腰強化～KANUMA 7筋力アップ運動～」は鹿沼ケーブルテレビ「かぬまチャンネル第1（地上11ch）」もしくは鹿沼市ホームページ（福祉・健康⇒高齢福祉⇒介護予防）からもご覧になれます。