

# 健康ポイント

## フレイルを予防しましょう

■担当 保健福祉課

### 「フレイルとは」

フレイルとは、加齢に伴い筋力や認知機能、社会とのつながりなど、心身の活力が低下した状態をいいます。

フレイルは、「虚弱」を意味する言葉で、多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

### 「原因」

高齢になると、活動性や体力が低下し、筋肉の萎縮を急速に進行させてしまいます。

フレイルの最も大きな原因の一つは、筋肉の衰えです。加齢に伴い、筋力が衰える現象を「サルコペニア」とい

ます。筋肉の衰えは、転倒・骨折や、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながる恐れがあります。

### 「フレイルの兆候」

- ・フレイルの兆候は、次のようなものがあります。
- ・外出の機会が以前よりも減った
- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・活動的ではなくなった
- ・体重が以前よりも減ってきた

### 「フレイル予防のポイント」

- ・**栄養**  
食事は活力の源です。バランスの取れた食事を、3食しっかりと食べましょう。また、食べる力を維持するために、かみごたえのある食材を取り入れたり、口腔内の健康にも気を配りましょう。
- ・**運動**  
身体活動は、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングやストレッチなど、今より10分多く、身体を動かしましょう。

### ・社会参加

趣味やボランティア、就労などで外出することは、フレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけていきましょう。

現在は、新型コロナウイルス感染症の流行により、日常生活に制限が掛かっています。それに伴い、外出の機会や、地域の人との交流が減り、引きこもりや認知機能の低下につながってしまいます。

しかしフレイルは、日常生活を見直すなどの正しい対処をすることで、進行を遅らせることができるだけではなく、健康な状態に戻すことができます。栄養・運動・社会参加を毎日の生活に取り入れ、できることから始めていきましょう。



## アライグマ 通信

### ▽農作物被害を防ぐために

アライグマによる農業被害を防ぐためには、箱わなによる捕獲も必要ですが、農作物に近づかせない対策も大切です。

電気柵の設置は、アライグマや他の動物の侵入を防ぐために効果的な手段となります。ただし、柵の高さによってはアライグマがぐり抜けてしまうこともあります。電気柵を設置する際は、設置する高さや地面にくぼみがないか注意して設置しましょう。

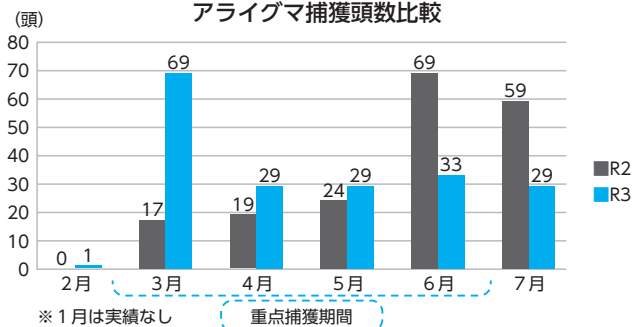


### ▽アライグマ捕獲状況

令和3年度は、7月末現在で120頭（前年同期比▲51頭）が捕獲されました。

令和2年度は、6月から捕獲数が増加していますが、令和3年度では、3～5月の繁殖期の捕獲数が多く、6月以降の捕獲数はおおむね横ばいとなっています。

アライグマ捕獲頭数比較

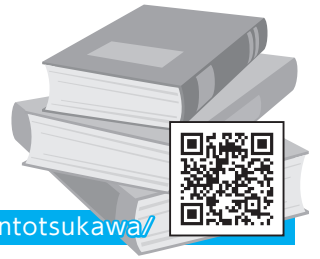


### 問合せ

産業振興課農林畜産G  
76・21334

# 図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/



**■古本リサイクル市**  
**日時** 10月2日(土)午前10時～午後2時  
**内容** 小説や実用書、絵本などの寄贈図書や除籍した本を、お一人様30冊まで無料で提供します。  
 ※本を入れる袋を持参してください。  
**【感染症対策に関するお願い】**  
 ・マスクをしていない方や体調が優れない方の入館は、ご遠慮いただきます。  
 ・館内の表示や係員の誘導に従い、ソーシャルディスタンスを保って本をお選びください。  
 ・来場者が集中した際は、入場制限をし、お待ちいただく場合があります。

		日	月	火	水	木	金	土
9月	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30			
10月						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	

■ 灰色の日が休館日です。  
 図書整理日:9月30日(木)  
**開館時間** 火～土 10:00～18:00  
 日 10:00～17:00

## 休館日カレンダー



**■ギャラリー展示**  
**渡辺弘美「アップルドール展」**  
 顔や手にリングを使用して作られた、昔の農作業などで働く人々や、ヨーロッパの洋風ドールを表現した作品展です。  
**期間** 10月9日(土)～24日(日)



## DVD

『ジュマンジ ネクスト・レベル』  
 ジェイク・カスタン／監督・脚本、ドウェイン・ジョンソン／出演  
 ゲームクリアの興奮が忘れられず、ジュマンジを修理し始めたスペンサーは、またゲームの中に吸い込まれる。救出のため、マーサたちは再びジュマンジの中へ。(123分)



## 児童

『ほら、ここにいますよ』  
 このちきゅうでくらすためのメモ  
 オリヴァー・ジェファーズ／作、tupera tupera／訳  
 この地球で途方に暮れているかもしれない全ての人々へ贈るメッセージ絵本。ページをめくる度、世界は彩りに満ち、深い優しさを持ったものとして描かれていきます。



## 一般

『世界の国旗弁当』  
 青木ゆり子／著  
 オリンピック・パラリンピックでは、普段なじみのない国の名前も目にしたことだろう。この本は世界220カ国・地域の料理や食材で作る「国旗弁当」を紹介している。  
 食文化を通して、お国柄を知る機会となるのでは。



## おすすめ本・DVD

9月8日▶10月31日

# イベントカレンダー

9月		
8	水	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) <b>中止</b>
9	木	1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ) おはなしころりんミニ(10:30～図書館) <b>中止</b>
10	金	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ) 保育園運動会(9:00～保育園) <b>延期</b>
11	土	チャレンジスポーツ2021(9:00～スポーツセンター) <b>中止</b>
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
16	木	
17	金	オレンジカフェ(認知症相談)(10:00～ふれあい横丁)
18	土	おはなしころりん『きのこ』のおはなし(14:00～図書館)
19	日	人形劇団「クラルテ」公演(10:30～児童館)
20	月	
21	火	秋の全国交通安全運動(～9/30)
22	水	介護保険相談(13:00～役場) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	ルパンジャズライブ(19:00～ゆめりあ)
29	水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
30	木	

10月		
1	金	

2	土	古本リサイクル市(10:00～図書館) ふるさと学園大学第5講(土曜講座)(10:30～ゆめりあ)
3	日	秋の味覚ラリー(10:00～改善センター前広場・町内店舗)
4	月	
5	火	
6	水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
7	木	
8	金	
9	土	渡辺弘美アップルドール展(～10/24図書館)
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
14	木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
15	金	オレンジカフェ(認知症相談)(10:00～ふれあい横丁)
16	土	おはなしころりん『おかいもの』のおはなし(14:00～図書館)
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
21	木	
22	金	
23	土	町民音楽祭(9:00～ゆめりあ)
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
28	木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
29	金	町民文化祭展示部門(～10/3ゆめりあ)
30	土	
31	日	町民文化祭芸能部門(13:00～ゆめりあ) 図書館コンサート(17:30～図書館)

## 文芸倶楽部

「いろは短歌会」

北国は猛暑つづきに家の中オリンピッククを楽しく観戦

山崎 匡子

コロナ禍のオリンピック。心配していたが、始まってみれば感動、悲喜こもごも。

今年の暑さは例を見ないほど。外に出られず、おかげさまで家の中で気兼ねなくテレビ観戦。初旬に北国としたところがみそ。

オリンピックのメダルラッシュに感動すテレビを観ては力が入る

中井 富好

開催の危がまれたオリ・パラ。メダルラッシュに地の利はあれど、感動は抑えきれない。手に力が入ります。

スポーツの力、郷土愛といったところでしようか。後半のオリンピックにも期待。

ユーチューブの柴犬動画に笑みが湧く開けっぴろげの飼い主に敬意

佐竹 知子

短歌会の平均年齢は80歳を超えています。若い会員にはカタカナ語の使用が見られます。

動画に笑みをもらい、投稿主に敬意を持つとは、きつと癒されるひとときなのでしよう。新しい歌をどんどん詠んでください。