



フレイル（虚弱）を防いで健康寿命を延ばそう①

■にこにこ甘楽 ☎(67)76555  
健康課地域包括支援センター 内線621・622

フレイルとは

急速な高齢化が進み、町でも75歳以上の高齢者の割合が16%を超えました。(H30・11月末)

75歳以上になると複数の慢性病を持っていたり、加齢に伴う心身の機能の衰えなどからフレイルと呼ばれる虚弱状態になりやすいといわれています。

要介護状態になる原因としても認知症、脳血管疾患に次いで加齢による衰弱が大きな割合を占めています。健康寿命を延ばすには、持病の管理はもちろんのこと、心身の機能を良い状態に保つ「フレイル予防」が重要です。



フレイルチェック

□1年間で体重が4〜5kg減った

□疲れやすくなった

□筋力（握力）が低下した

□歩くのが遅くなった

□身体活動量が減った

1〜2項目当てはまる人はフレイルの前段階、3項目以上当てはまる人はフレイルの疑いがあります。

フレイル予防その①

「毎日の食事を大切に」

高齢になると「動かないのだからあまり食べなくて良い」「食欲がないので一日2食」という人が多く見られます。

食っての頑丈、といわれるように健康な体を維持するために食べることが基本です。

食べなくなると感染などから体を守る免疫力が低下したり、筋肉量も減り、生活動作に影響が出ます。

●できるだけ欠食せず、一日3食食べる。

●肉や魚、大豆製品や卵などのタンパク質を毎日摂る。

●乳製品（牛乳やヨーグルト）を一日1回摂る。

●食事の準備が負担になったら配食サービスや缶詰、惣菜などを上手に利用する。



BMI

体重と身長から体格指数（BMI）の数値を調べ、20未満の人は毎日の食事内容を一度見直してみよう。

町の管理栄養士による栄養相談ができます。（第1・3火曜日、午前9時〜11時半、にこにこ甘楽）電話や訪問による相談も行います。

\*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



連載 No.103

きらきら☆から 駐在所だより

目指せ！事件・事故発生ゼロ

新年明けましておめでとうございます。福島駐在所の木嶋です。新年最初のきらきら☆からでは、昨年（平成30年1月1日〜12月6日まで）の甘楽町における事件・事故の発生状況についてお話をします。

事件

昨年の甘楽町における刑法認知件数は、33件です。

自転車の盗難が多く発生しました。被害に遭った自転車は全て無施錠でした。自転車の鍵は必ず掛けましょう。



事故

昨年甘楽町では、人身事故 29件 物件事故 138件 が発生しました。

事故の多くは国道254号線やバイパスなどの主要道路で発生しています。運転をするときは、運転に集中してゆとりのある運転を心掛けましょう。



福島駐在所 木嶋 徹さん

2019年は、甘楽町における事件・事故の発生ゼロを目指します。警戒を強化して事件の発生を抑制するとともに、主要道路において交通取り締まりを強化し、交通事故抑止にも努めていきたいと思っております。ご理解とご協力をよろしくお願いたします。



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎70-4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

#### 【1月の休館日】

7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

#### 【年始の休館日】

1日(火)～3日(木)

#### 【閉館時間変更】

4日(金)～6日(日)午後5時

### ▶新年企画！「本の福袋」

内容：絵本・大人 合計40セット

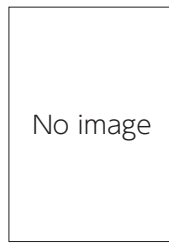
期間：4日(金)～ なくなり次第終了

本は期限(2週間以内)までに返却してください。(プレゼントではありません。)

### ▶「絵本で対決!! ネコVSイヌ in かんら」の結果発表!

図書館で貸し出したネコとイヌの絵本人気対決の結果を発表します。ネコの絵本529冊とイヌの絵本345冊で、**ネコの勝ち～!** 参加してくれた皆さん、ご協力ありがとうございます!

### NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



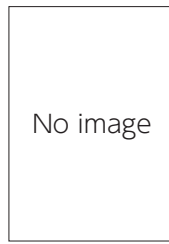
フーガはユーガ  
伊坂 幸太郎 著／実業之  
本社

不思議で、切ない、  
長編小説。



いつか深い穴に落ちるまで  
山野辺 太郎 著／河出書房  
新社

大ボラサラリーマン  
小説の誕生!!



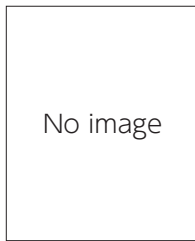
足裏を鍛えれば死ぬまで  
歩ける!  
松尾タカシ 著／池田書店

家の中で今すぐでき  
る基本から足裏エフ  
フサイズを紹介する。



少年少女のためのミス  
トリー超入門  
芦辺 拓 著／岩崎書店

名探偵集合! 若い読  
者の皆さんを案内し  
ます。



みけねえちゃんにいつて  
みな  
村上 しい子 作・くまくら  
珠美 絵／理論社

ネコと話そう。ネコと  
わらおう。



みずとはなんじゃ?  
かこさとし 作・鈴木まもる  
絵／小峰書店

水をとおして共生の大切  
さを伝える、かこさとし  
最後の絵本。



11月16日～  
12月15日届出  
(敬称略)

世帯	4,982 (+1)
人口	13,212 (△7)
男	6,533 (△6)
女	6,679 (△1)

11月30日現在  
(前月末比)

### [ お誕生おめでとう ]

氏名	保護者	区	大字
松井 結依香	孝 介	1	小 幡
望月 風朱	嵩 士	17	福 島
吉田 祈乎	恭 介	19	小 川
鈴木 結奈	達 也	28	庭 谷



### [ お悔やみ申し上げます ]

氏名	年齢	届出人	区	大字
太田 益雄	91	義 博	2	小 幡
柴山 あさ子	83	光 彦	5	轟
中野 寛一	78	伸 祐	6	国 峰
田村 一夫	62	君 江	6	国 峰
関口 善雄	86	幸 美	6	国 峰
中野 マサ	83	裕 文	11	秋 畑
堀口 ヨシエ	81	新 一	15	福 島
土筆 チエ	73	昭 久	19	上 野
神戸 正子	73	登喜夫	27	造 石
中里 カズエ	96	操	28	庭 谷
吉田 初太郎	84	秀 行	28	庭 谷

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。