



シリーズ「介護保険」

# フレイル(虚弱)を防いで健康寿命を延ばそう③

■にこにこ甘楽 ☎(67)7655  
健康課地域包括支援センター 内線621・622

## フレイル予防その3

### 足腰の衰えによるフレイル

高齢者の足腰が衰えやすい原因の一つにサルコペニア(筋肉減少症)があります。

体の筋肉量は20歳をピークに毎年6%ずつ減少し、70歳になるとピーク時の約70%になってしまふといわれています。筋力が低下すると、立ち座りや歩行などの日常生活動作に支障をきたし、閉じこもりや寝たきりなどを引き起こす可能性が高くなります。

### 指輪っかテスト

サルコペニアを簡単に調べることができます。両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲みます。

Ⓜ️ 太くて囲めない…心配なし



Ⓜ️ ちよつど囲める…要注意



Ⓜ️ すき間ができる…兆候あり



### 筋力トレーニングで足腰を鍛えよう

もう歳だから、とあきらめず、高齢者でも適切なトレーニングを継続することで筋力向上を図ることができます。しかし筋肉組織が若い人に比べると傷つきやすいので、個人に合った強度でトレーニングを行うことが大切です。

### 筋力トレーニング

① ゆっくりと片足を上げ下げする



② ゆっくりとかかとを上げ下げする



③ ゆっくりと腰を上げ下げする



※イスの背につかまり行いましょう。

■ 毎週水曜日、午前9〜10時、にこにこ甘楽で筋力トレーニング教室(初級)を開催しています。



## 詐欺被害を

### ゼロに!

連載 No.105

### きらきら☆かんら 駐在所だより



小幡駐在所 布施 隆さん

甘楽町でも詐欺が多く発生しており、今回は「詐欺被害に遭わないための注意点」のお話をします。家族が詐欺に遭わないために、次の点に留意してください。

### ① 家族の絆作戦

本人だけでなく、周囲の人、特に子どもや孫などの家族が親に対する思いを持って注意を呼び掛け、みんなですぐに詐欺を防止しましょう。

### ② お金の話

お金の話が出たら、迷わず家族や警察に連絡しましょう。

### ③ 詐欺の手口

主な詐欺の手口を紹介いたします。

#### ● 還付金詐欺

「甘楽町役場の〇〇と申します。還付するお金があるので、すぐにATMへ行ってください」

#### ● 架空請求詐欺

「料金未納、訴訟最終通告」お近くのコンビニで電子マネーを購入してください

#### ● オレオレ詐欺

「母さん、いますぐお金を払わないと大変なんだ」会社の上司が子どもの代わりにお金を受け取った。

#### ● キャッシュカードの手交

「あなたのカードが犯罪に使われたようなので、預かります」

#### ● 貴金属買取などの訪問

「高く買い取ります」壁の修理が必要で「ちょっと目を離れた間に、家に入られることも…」

#### ● 悩んだら、110番、富岡警察署 ☎(62)0110

または振り込め詐欺被害防止ホットライン ☎027(224)5454へ



## 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

#### 【3月の休館日】

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

#### 【臨時休館日】

3月19日(火)～22日(金) まで

図書整理作業のため休館です。休館中の返却は夜間返却口へお願いします。

### ▶ 「甘楽郡小学校読書感想画展」

最優秀賞受賞作品(町内児童)を紹介します。飯塚くんの作品は県優秀2位を受賞しました。

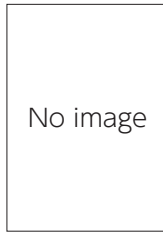


飯塚旺亮 くん  
(新屋小1年)  
題名「きよだいなラーメン」  
書名「きよだいなきよだいな」



佐俣孝誠 くん  
(福島小2年)  
題名「夕日のなかのこがらしぼうや」  
書名「きらわれものこがらしぼうや」

### NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



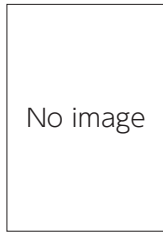
お江戸妖ファンタジー人気シリーズ最新作。

つくもがみ笑います  
梶中恵著/KADOKAWA



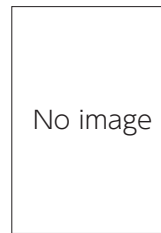
涙と勇気の名もなき星のような物語。

新宿の猫  
ドリアン 助川 著/ポプラ社



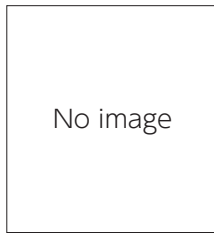
「自立」していくわが子へー「ひとり暮らし」のバイブル。

あなたがひとりでも生きていく  
時に知っておきたいほんとうの  
「ひとり暮らし」の知恵と技術  
辰巳 渚 著/文藝春秋



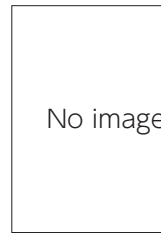
崩した石を再利用する、石積みは意外に簡単!!

図解 誰でもできる石積み入門  
真田 純子 著/農山漁村文化協会



さいしょのひともしをつなげると、どんなことばになる?ことばのリレーがたのしい、折り句えほん。

あるひ ありの アント  
ニオくん  
石津 ちひろ ことば・高島 純 著/ポプラ社



でんきがとどくしくみ ラインマンのごと。

そのうえのそとでんせん  
鎌田 歩作/アリス館



1月16日～  
2月15日届出  
(敬称略)

世帯	4,978 (+1)
人口	13,210 (+8)
男	6,529 (+6)
女	6,681 (+2)

1月31日現在  
(前月末比)

### [ お誕生おめでとう ]

氏名	保護者	区	大字
加藤 紅音	英 人	2	小 幡
堀口 來那	健 治	7	善慶寺
荒木 睦翔	真 一	17	福 島
木嶋 紗千	徹	17	福 島
松下 柚羽	友 和	22	白 倉
伏田 唯花	政 樹	26	金 井
堀込 結愛	圭 一	26	金 井

◎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。

### [ お悔やみ申し上げます ]

氏名	年齢	届出人	区	大字
矢島 弘道	74	健 一	2	小 幡
新井 次子	85	博 和	7	善慶寺
中野 フミ	88	茂	7	善慶寺
田村 洋子	58	松 久	11	秋 畑
井出 文雄	62	勇 輝	15	福 島
野中 由美子	72	勉	16	福 島
野中 眞治	77	陽	22	白 倉
齋藤 ユウ子	85	政 男	22	白 倉
峯岸 とみ子	65	泰 司	25	天 引
黒澤 マキ	91	今朝男	27	造 石
長岡 静男	74	栄 一	27	造 石
枡井 均	60	久 子	28	庭 谷