

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルの状態が続くと要介護状態になる危険性が高まるため、早期発見と対策が大切です。

フレイルって何？

何となくテレビを見て座っている時間が長くなったり、前より疲れやすくなったり、外出するのが億劫になってきていませんか？もしかしたら、それはフレイルのサインかもしれません。

今から始めるフレイル予防

圏地域包括支援センター（すこやか）☎87-09000



何もしないと、筋力は衰えます

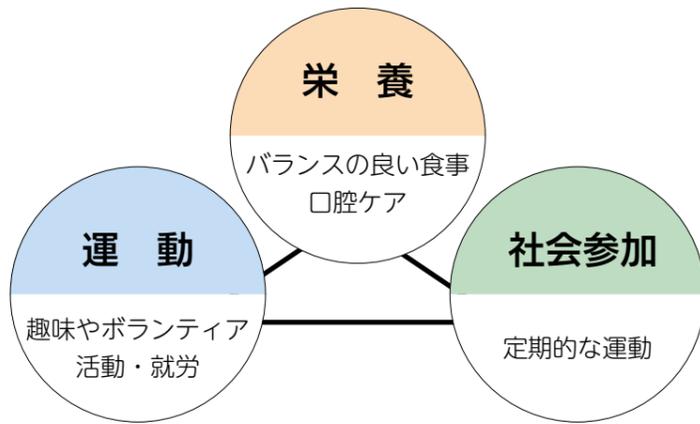
フレイルの最も大きな原因の一つは筋肉の衰えです。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

3つの柱！

フレイルを予防するためには、栄養・運動・社会参加の3つが重要になります。どれか1つだけを意識するのではなく、3つ共取り組むことで効果が表れます。

①栄養とお口の健康

筋肉の素となるタンパク質が多く含まれる肉・魚・卵などを意識してとり、1日3食をバランスよく食べましょう。タンパク質は毎食手のひら程の量の摂取が目安となります。また、食後、寝る前の歯磨き、定期的な歯科検診で口の清潔を保つことも大切です。



②自分にあつた運動を続ける

ウォーキングや体操に取り組んでみましょう。日常生活の中でも意識して体を動かし、筋力低下を防ぎましょう。

③大切な人とのつながり
地域の行事や趣味活動などに参加し、人とのつながりを保ちましょう。ちょっとしたあいさつや会話も心の健康につながります。

フレイルチェック！「指輪っかテスト」

フレイル予防の第一歩は「自身の状態に気づくこと」です！指輪っかテストで、ご自身の筋肉量をチェックしてみましょう。

方法▶椅子に座り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を指で囲む

隙間ができる人は要注意！

隙間ができる人は、転倒・骨折などのリスクが高まっている可能性があります。



もっと詳しく「フレイルチェック」してみませんか？

勝山市では、地域のサロンなどで「フレイルチェック」を実施しています。指輪っかテストのほかに、質問票、滑舌や手足の筋肉量など9種の測定を行い、自分のフレイルの兆候が把握できます。ご要望がありましたら担当までご連絡ください。

ふるさと勝山への応援ありがとうございます

圏商工文化課(市役所2階)☎88-8117



ふるさと納税
(2024年3月～2025年2月受入分)
8,361件
1億7,090万9,500円

ふるさと納税を通じて多くの方から、勝山市へ温かい応援をいただいています。皆さまからのご支援は、勝山市が目指すまちづくりを実現するために、7つの事業に幅広く活用させていただきます。たくさんのご支援ありがとうございました。

- ジオパークを核にした観光産業の活性化
- 子育て環境日本一を目指して障がいのある人も安心して生活できるまちづくり
- 白山平泉寺など歴史遺産の保護保全
- 災害に強く安全で安心に暮らせるまちづくり
- 「繊維のまち勝山」の文化風土を後世へ
- 豊かな農地の整備・活用

ガバメントクラウドファンディング

長山公園さくらプロジェクト第2弾
≧27件 72万6287円

昨年から実施している長山公園を様々な種類の桜が長期間楽しめるスポットに再整備する事業に使わせていただきました。

令和6年9月能登豪雨災害支援寄附金代理受付

珠洲市 129件 372万2000円
輪島市 136件 341万1000円

勝山市がふるさと納税による支援を代理で受け付け、珠洲市と輪島市にお届けしました。

ふるさと納税寄附者(抜粋・受付順)

お名前	都道府県	寄附金額
木下 健一様	-	200万円
石倉 大志郎様	-	-
山岸 吉則様	-	-
松原 正人様	-	-
岩瀬 亮太様	-	-
皿澤 康孝様	東京都	-
皿澤 朝子様	東京都	-
皿澤 宏章様	東京都	-
皿澤 千枝美様	東京都	-
泉谷 匡彦様	東京都	17万6,000円
石山 雄一様	東京都	10万円
野条 健人様	大阪府	11万7,000円
吉田 数子様	大阪府	12万3,000円
吉田 義明様	大阪府	14万7,000円
小山 茂明様	岡山県	30万円
石井 翔様	-	-
村田 叔充様	兵庫県	10万円
宮 大輔様	京都府	13万円
杉山 貴生様	-	-
佐々木 克之様	-	-
森内 正登様	-	-
稲田 慎也様	兵庫県	10万円
西 将弘様	千葉県	40万円
龍 信之助様	東京都	-
太田 誠二郎様	-	-
小菅 正太郎様	東京都	17万6,000円
松田 直樹様	山口県	10万円
山田 真穂様	-	-
山口 茜様	-	-
武田 仁勇様	-	-
浜本 芳之様	-	-
柴原 一清様	-	-
三屋 裕子様	-	-
高浜 健太郎様	-	-
山田 邦彦様	-	-
植木 政嘉様	-	-

※ガバメントクラウドファンディングは含みません

※公表を承諾された項目のみ掲載。紙面の都合上、10万円以上の方を紹介していますが、市公式ホームページに公表を承諾された全ての方のお名前を掲載しています



市HP