

# フレイルを予防しましょう

くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0288-21-2137

「フレイル」とは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることをいいます。ご自分の心身の体調の変化に気づき、早めに対応することでフレイルを予防、改善することができます。まず、フレイルチェックでご自分の心と体の状態を確認してみましょう。

## やってみよう！ フレイルチェック

- 6カ月で体重が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る項目があったらフレイル予防を始めましょう。

## フレイル予防・改善のポイント(3つの柱)

### ① 運動

ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニングなど。掃除や家事で身体をこまめに動かすこともフレイル予防に有効です。手軽にできる体操を紹介した動画「日光介護予防チャンネル」はYouTubeでご覧になれます。各自治会にDVDも配布していますのでご活用ください。

日光介護予防チャンネルはこちらから



### ② 栄養

毎日、3食バランスよく、よく噛んで食べましょう。「さあにぎやかにいただく」を合言葉に、多くの種類の食品を摂りましょう！



ほとんど毎日摂る場合：1点 それ以下の頻度：0点 として計算してみましょう。

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
に		
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だいち	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
合計		点

毎日の食事で7点以上を目指しましょう！

出典：ロコモ チャレンジ！ 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

### ③ 社会参加

人とのつながり、交流はフレイル予防に大切です。新型コロナウイルス感染症予防対策をして外出をしましょう。

# 自転車の安全利用を心がけましょう

くわくは 生活安全課 交通対策係 ☎0288(2)5151

## 自転車を安全に利用しましょう

### 1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は、道路交通法上、「軽車両」と位置付けられています。したがって、歩道と車道の区別があるところは、車道通行が原則です。

ただし、次の場合は、例外的に歩道を通行することができます。

- ①歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識などがある場合
- ②13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方が自転車を運転する場合
- ③車道の左側部分を通行することが困難な場合(道路工事・駐車車両により困難な場合など)
- ④著しく交通量が多く車道の幅が狭いなど、追い越しをしようとする自動車と接触事故の危険がある場合



普通自転車歩道通行可の標識

### 2. 車道は左側を通行

自転車が車道を通行するときは、自動車と同じ左側通行です。

### 3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車が歩道を通行する際は、車道寄りを徐行しなければなりません。

また、歩行者の通行を妨げるような場合は、一時停止しなければなりません。

### 4. 安全ルールを守る

- ・ 飲酒運転の禁止
- ・ 二人乗りの禁止
- ・ 並進の禁止
- ・ 夜間はライトを点灯
- ・ 交差点での信号の遵守と一時停止
- ・ 安全確認

### 乗車用ヘルメットを着用しましょう

自転車乗車中の死亡事故のうち、約6割が頭部への致命傷を負っています。また、ヘルメット未着用の場合は、着用した場合と比較し約3倍も致死率が高くなります。

交通事故被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。スポーツのときだけでなく、買い物や通勤・通学など、日常生活において自転車を利用する際にもヘルメットを着用しましょう。

### ヘルメット着用時の注意

- ヘルメットはあごひもをきちんと締め、正しく着用しましょう。
- 転倒時に外れる可能性もあるので、自分の頭のサイズにあったものを選びましょう。
- 転倒などで強い衝撃を受けたヘルメットは、本来の性能を十分に発揮できないおそれがあります。そのまま使うのは避けましょう。



### 自転車には必ず鍵をかけましょう

自転車の盗難被害を防止するため、駐車の際には必ず鍵をかけましょう。

また、栃木県警では、毎月26日を「ツーロックの日」と定め、乗り物などの鍵を2つ以上かける「ツーロック」の普及促進を呼びかけています。鍵を2つ以上かけることは、盗難被害を防止するうえで非常に有効な対策です。ぜひ実践しましょう。

