

介護のどびら

問い合わせ先
 地域包括支援センター
 (保健福祉課地域包括支援係)
 (31)2510

冬もフレイルの予防改善に努めましょう！

フレイルとは？

加齢によってストレスに対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態で、健康な状態と介護状態の中間を意味します。

「**身体フレイル**」は、足腰の筋力が衰えて、立ったり歩いたりするのがつらい、体力が落ち疲れやすくなり、疲れがなかなか取れない等、筋力が落ち運動機能が低下している状態です。

「**精神・心理フレイル**」は、記憶力や注意力、認知機能の低下や、軽度のうつ症状になる状態です。

「**社会性フレイル**」は、人との関わりがなくなると孤独感が深まるような状態です。

このような心身機能が低下した状態が、重なったり連鎖

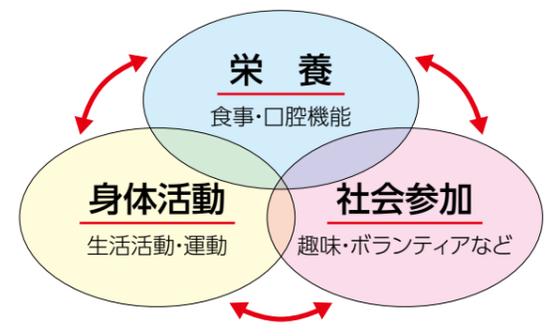
フレイル予防の3つの柱

① **身体活動**
 適度な運動を継続すると転倒や骨折をしにくくなり、寝たきりや介護が必要な状態になることを防ぎます。

② **社会参加**
 社会との接点を持ち続けることで孤独感からうつ病になることを防ぎ、認知症のリスクも軽減します。

③ **栄養**
 お口の機能を維持して十分な栄養を摂取することで、筋力や体力を向上させ、心身の

減らしてしまおう方が多いと思



活力が充実します。また、バランスの良い食事を規則正しく摂ることで生活リズムが整い、活動量が増えて食欲が増す、という効果も期待できます。

寒いからと外出せずにいると、体を動かす機会が減少し、必然的に一日の運動量が少なくなります。

筋肉は熱を発生させる役割がありますが、筋肉量は加齢に伴い減少していくため、筋肉の減少はそのまま体温低下の原因にもなります。

寒い季節も適度な運動、社会参加、バランスの取れた食事を心がけ、いつまでも元氣な心身機能を維持していきましょう！

自宅でできる体操で運動不足を解消しましょう！

西軽井沢ケーブルテレビで、NPO法人はつらつサポーターの皆さんによる「**新**御代田音頭の体操動画を放送しています。ご家族と一緒に自宅で運動不足を解消し、健康維持にお役立ていただきたいと思ひます。

放送日時 水・金・日曜日
 午前9時から

こちらのQRコードからも動画を視聴することができます。



お知らせ

《生きがい教室》
 1月10日(金)
 午後1時30分～3時
 場所 エコールみよた
 あつもりホール

「楽しく体を動かそう⑤」
 ～座ってできる太極拳&タオル体操～
 講師 リハプライド 佐久 小林 隆明氏
 持ち物 タオル
 (事前申込不要)

《生活・介護支援サポーター養成講座》
 1月22日(水)
 午前9時30分～午後4時
 場所 御代田町役場2階 大会議室

7日前までにお申し込みください。
 こちらのQRコードから申し込みができます。



申し込み・問い合わせ先
 保健福祉課
 地域包括支援係
 (31)2510

保健福祉課 8番窓口

まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

令和6年12月2日から、従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています。切り替えがまだお済みでない方も、申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。

また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。



- マイナ保険証をお持ちでない方 **申請不要で** 資格確認書をお届けします。
- 新たに後期高齢者になった方 **申請不要で** 資格確認書をお届けします。 ※来年7月末まで
- マイナ保険証での受診が困難な方 (ご高齢の方、障害をお持ちの方など) **申請いただくことで** 資格確認書をお届けします。

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、
 便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。



詳細はQRコードをご確認ください。

モバイルバッテリーなど、充電式電池回収協力店

モバイルバッテリーや工具用の小型のバッテリーをはじめとした充電式電池は町での収集はできません。家電量販店や携帯電話ショップなどへ回収・処理を依頼してください。

充電式電池回収協力店は、一般社団法人JBRRCのホームページでご確認ください。
<https://www.jbrcc.com/>
 一般社団法人JBRRCの回収対象外のもの、メーカーへ直接お問い合わせください。

問い合わせ先
 町民課環境衛生係
 (32)3114

編集後記

年末年始になると話題となるのが新しい年の干支だと思います。2025年(令和7年)は巳(み)年になります。浅間縄文ミュージアムには、ヘビと考えられる装飾がある縄文土器が所蔵されています。川原田遺跡(塩野地区)で出土した縄文土器(約5000年前)に付いているヘビの装飾は頭が三角の形をしています。日本に生息しているヘビの中では、マムシやヤマカガシなどが三角形の頭の特徴を持っています。もしかしたら、これらのヘビがモデルになっているのかもしれない。

また、面替小谷ヶ沢遺跡(面替地区)出土の縄文土器(約4,400年前)には、鎌首を持ち上げているヘビのように見える装飾が付いています。この縄文土器は注口(ちゅうこう)と呼ばれる注ぎ口がある珍しい形の縄文土器です。何かのお祭りの際に使われた可能性も考えられます。

今回紹介しました2つの縄文土器は巳年という事で、現在ミュージアム常設展示室にて展示公開しています。ぜひご覧いただけたらと思います。教育委員会 芹沢

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係
 みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111