

と〜かんニュース

令和3年2月20日 発行

124号

★フレイル・チェックをしましょう★

～厚生労働省が推奨している“不活発病”の予防～

フレイルのチェックをしましょう

厚

生労働省が作成した「フレイル点検リスト」が参考になります。一つでもあれば「フレイルになるリスクがある」と指導しています。

フレイル点検リスト

1	健康状態があまりよくない	
2	毎日の生活に満足していない	
3	一日3食をきちんと食べていない	
4	堅いものが食べにくくなった	
5	むせることがある	
6	最近2、3キロ以上体重が減った、	
7	歩く速度が遅くなった	
8	この一年で転んだことがある	
9	ウォーキングを週一回していない	
10	もの忘れや同じことを聞く	
11	今日の日付が「何月何日」か分からないことがある	
12	たばこを吸っている	
13	週に一回も外出しない	
14	家族や友人との付き合いがない	
15	身近に相談できる人がいない	

フレイルを予防する簡単体操

フ

レイルとは、「高齢で介護を必要とする手前の健康状態」のことです。

新型コロナウイルスのまん延で、

外出を控え家に閉じこもりがちになると、一日の活動量が減って筋肉量も減ります。また孤立や新型コロナへの感染不安などがマイナス効果に拍車がかかります。

体力や気力が弱ると食欲も衰えて転倒しやすくなり、外出を控えるようになりフレイルが進行するという悪循環が起きます。

★筋力向上・楽々体操★

徳森公彦さん（広島国際大学・准教授）は、ラジオ体操と「フレイルを防ぐ楽々体操」を推奨しています。

◆朝起きたときお尻上げ体操

仰向けに寝たままで「両ひざを曲げ、ゆっくりお尻を上げ、おろす」運動

◆足のかかと（踵）トントン運動

手をテーブルで支えて「つま先立ちをして、かかとをストンとおろす」運動



★安全・安心のまちづくりを考える★

～日本は 2050 年に脱炭素社会の構築を宣言～

コロナ禍の中で避難生活

2 月 13 日（土）午後 11 時 8 分、東北地方で震度 6 強の地震が起きました。10 年前の東日本大震災からようやく立ち直った矢先、再び地震に見舞われました。

極寒の中、停電や断水、地滑り等の複合災害に襲われ、避難生活を余儀なくされています。

自然災害の発生は私たちにとっても他人事ではありません。この一年、新型コロナの感染拡大で異常な日々を過ごしましたが、この間にもし自然災害が発生していたら、もっと大変な日常になっていたかもしれません。

★避難所運営は大丈夫？★

新型コロナでは、避難所でも 3 蜜を避ける対策が必要になります。こうした 3 蜜対策を考えると、災害時における避難所の運営について、従来の密集型から 3 蜜を避ける避難所運営の取り組みが必要です。

広島地域では、まだ具体的な取り組みを聞いていませんが、地域の自主防災会（町内会単位で構成されている）では、避難方法とともに避難所の運営も見直しが必要です。

★段ボールの囲い・ベット★

安佐北区では、段ボールを使った囲いづくりや段ボールベットを実験しています。

もし避難所対策として実際に使用するのであれば日ごろから備蓄しておく必要があります。

「備えあれば憂いなし」です。



私たちもできる脱炭素の生活

脱

炭素社会の実現に向けて、日本政府は 2020 年 6 月に具体的な目標として「2050 年までに温室効果ガスを 80%削減」を掲げています。

これを受け“使い捨てストローを使わない”運動が起きています。高度成長時代の大量生産・大量消費の生活から、リサイクルを取り入れた生活への切り替えが始まっています。

最近、倉重地区には農地だったところに太陽光発電のパネルが並んでいるのを見かけます。各家庭の屋根の上にも太陽光発電パネルを見かけるようになりました。

と～かんサポートクラブの取組

昨年からはまったと～かんカフェでの「リユース市場」の取組があります。

もったいない、誰か使う人に譲りたい、できれば売りたい等の交換市場です。

- ・ネットオークションの支援
- ・家財整理の処分
- ・不用品処分の相談等

この活動には SDGs に取り組んでいる専門業者の支援をいただいています。

次のと～かんカフェは

3/7(日)10:00～です

★企画・編集：と～かんサポートクラブ
広報部会

★発行年月日：令和 3 年 2 月 20 日

★発行者：高田 稔（☎922-5844）

★文責：中倉 勇（☎922-4320）

★ホームページ：こむねつとひろしま

