

からだを守ろう！ 今できること【第3回】

《フレイル》を予防しましょう

高齢者支援課 地域支援係 ☎(24) 0896 FAX (23) 6700 第2庁舎1階7

《フレイル》とは、加齢により心身が老い衰えた状態のことで、自宅で過ごす時間が長くなるときには注意が必要です。《フレイル》は、早期に対策を行うことで健康な状態に戻る可能性があります。今回は、フレイルのチェックでも自身で筋肉量を測れる《指輪っかテスト》を紹介します。

指輪っかテスト 参考：国立長寿医療研究センター「介護予防ガイド」

- ①両手の親指と人差し指で輪をつくります。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲んでみます。



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

多 筋肉量 少

隙間ができる方は要注意！

筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあります。早めに自身で気づき生活を見直す必要があります。詳細については、千歳市介護予防センター ☎(23)0012 にご相談ください。

運動だけでなく、筋肉に必要な食事也很重要です

運動を続けて、筋肉をつけることは重要ですが、筋肉のもとになる食事を考えることも同じくらい重要です。高齢の方は、たんぱく質を多く取る必要がありますが、食べる量が少なくなる傾向があります。肉類、卵、牛乳・乳製品、魚介類など動物性たんぱく質を、1日3食に取り入れるよう意識しましょう。

※内科疾患などがある方や服薬をしている方は、お薬との飲み合わせの関係などで、好ましくない食材があります。あらかじめ、かかりつけ医にご相談ください。

第7回

〇〇町内会 活動サポーター大募集

・活動サポーターとは、「できるときにできることだけ」町内会活動や運営をお手伝いいただく仕組みです。
・そのため、無理なく家事や仕事の合間に参加いただけます。
・子どもから高齢者まで住民のみなさんが安心して活動し、そして楽しく暮らせるために、環境美化（花造りや清掃）や子ども向け行事をはじめとする町内会活動への協力をお願いします。

●活動サポーターの活動内容（例）

行事運営のお手伝い ・連絡や花壇整備 ・農産物の出荷 ・ラジオ体操の運営 ・子ども向け行事等	行事準備のお手伝い ・金銭資料の作成 ・商品準備・貸出し ・会場設置 ・参加者の取りまとめ等	情報発信のお手伝い ・チラシの作成 ・ツイッターなどSNSでの情報発信等
--	--	--

※上記は一例です。それぞれのライフスタイルや得意なこと、できることに合わせて活動いただけます。

サポーター制度の立ち上げミーティングを開催します

〇〇年度に実施した町内会アンケートで「役員は難しいがお手伝いならでき」とご回答いただいたみなさまにお集まりいただき、サポーター制度について、仕組みやお手伝い内容などを一緒に考えましょう！

日時 20xx年 0/00(●)00時～00時（予定）

場所 〇〇町内会館（〇〇町〇丁目〇〇）

内容 ●サポーター制度の仕組みや活動内容について意見交換
●次年度の活動でどのようなお手伝いができそうか など

【お問合せ・申込】〇〇町内会事務局 ☎ TEL 〇〇-〇〇〇〇（申込は2000席に限りません）

各町内会に配布しているヒント集の3ページでは町内会・自治会の活動に《サポーター制度》を活用する取組について触れています。サポーター制度は、日ごろ町内会活動を担う役員とは別に、町内会活動のお手伝いをしてくれる住民を登録し、無理のない範囲で行事の運営などを手伝ってもらう仕組みです。現役世代などが、《気軽に》《無理なく》町内会活動に参加できるため、町内会活動に携わるきっかけとして取り入れる町内会・自治会が増えています。サポーターに活躍

してもらったためには、募集のチラシを若い世代にも目を引くようデザインすることや、サポーターの暮らしや興味のあることを優先し負担にならないよう配慮すること、企画段階から参加してもらうことで楽しみながら携わるようにすることなどがポイントです。ヒント集では、サポーター制度を利用している町内会の事例も掲載されていますので、ぜひ活用ください。

サポーター募集チラシ例

《町内会ホームページ》
<https://chitose-choren.jp/>



町内会活動ヒント集を活用ください

