



すこやかに とばとこげんきつ

おみらむい 絵

Vol.203

10月はイベントが盛りだくさんです。過ごしやすい季節でもありますので、運動や芸術鑑賞、おいしいもの、楽しい秋を探しに出掛けてみませんか。



杉田 かいしん 快心 くん

令和4年8月17日生まれ (安楽島町)

みんなの癒しの快心♡
お姉ちゃんと仲良く大きくなってね♡

KIDS PHOTOGRAPH
やんちゃっこ
あまえっこ

満1歳になる元気なお子さんの写真(デジタル画像可)に25文字以内のコメントを添えて、広報情報係へお送りください。メールでも受け付けています。

☒ koho@city.toba.lg.jp



山本 あお 葵央 ちゃん

令和4年6月14日生まれ (五丁目)

いつもニコニコな葵央♡
ずっと笑顔いっぱいできてね♪



杉原 いつき 伍紀 くん

令和4年8月20日生まれ (大明西町)

いつも元気いっぱい!
お姉ちゃんと仲良く遊んでね♡

最近では「フレイル」という言葉をよく聞くようになりました。フレイルとは、加齢に伴って身体、心、社会性などの活力が低下してきた状態の事で、介護が必要となる前段階の時期とされます。健康とは言い切れず、まだ介護が必要とも言えない中間の時期です。ただし、一度フレイルになったとしても、栄養面や運動面などで適切な対策を行えば、元気な状態へ戻る事も可能とされています。東京都健康長寿医療センター研究所(2020年)によれば、日本人高齢者全体におけるフレイルの割合は8.7%とされ、健康にみえる高齢者のかたの中にも、1割程度はフレイルのかたが隠れているのかもしれない。今後、ご自身の健康状態を保つためには、フレイル予防は重要なキーワードになりそうです。



なお、フレイルのチェック方法はいくつかあり、「歩くのが遅くなった」「水分でむせる」「外出機会や人と会う機会が減った」「物忘れが気になる」などが重要なポイントで、覚えておくとも良いかもしれません。また、鳥羽市では、令和5年9月1日より、フレイル予防モデル地区※(鳥羽地区)を対象に、お家の電力メーター(毎日30分)との電気使用量から人工知能(AI)がフレイルを早期検知する事業が始まっています。新しく何かを設置する必要もなく、今回は無料で行えるようですので、対象地区のかたにはオススメしたいフレイル予防の1つです。
※くわしくは、広報とば令和5年9月1日号でご確認ください。

とばとこ 活躍 プロジェクト

トバゴト

Vol.24



トバゴトQRコード

健康福祉課長寿介護係
(生活支援コーディネーター 杉浦徹)

☎ 1186