

9月20日は敬老の日

敬老の日は、長年社会に貢献してこられた高齢者に感謝し、長寿を祝う日です。
長寿のお祝いとして、下表のとおり市および社会福祉協議会から敬老金を9月に贈呈します。

対象者	お祝い
数え88歳(米寿) (昭和9年1月1日～12月31日生まれ)	1万円(市) 3千円(社会福祉協議会)
数え100歳(百寿) (大正11年1月1日～12月31日生まれ)	3万円(市) 1万円(社会福祉協議会)
最高齢者	3万円(市) 1万円(社会福祉協議会)

対象の人には事前にお祝い状と敬老金口座振替依頼書を発送しました。依頼書を提出していない人は至急ご提出ください。

- 市内最高齢者
野村 スエさん(牛田町) 106歳
ご長寿おめでとうございます。(令和3年8月17日現在)

問 長寿介護課 長寿係(☎95-0150)
社会福祉協議会(☎82-8833)



フレイルを予防しましょう

最近「おいしく食べられなくなった」「疲れやすくなった」「何をするのも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」といった傾向はありませんか。もしかしたら、フレイルかもしれません。

フレイルってなに？

高齢者の「健康状態」と「要介護状態」の間にある「虚弱状態」のことです。ある程度の衰えは高齢者になれば当然のことですが、栄養不足、運動不足、認知機能低下などによる衰えは放っておくと要介護状態や寝たきりになるリスクが高まります。



早めの気づきと対策で十分に改善できます！

高齢になってから慌てて対策しようと思ってもなかなか難しいものです。早期に気づき、適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることが十分に可能です。また、若いうちからフレイルに興味をもち、家族や友人、地域ぐるみで気を付けていくことも効果的です。

フレイルを予防・改善しましょう！

ポイント①

栄養不足改善

- 欠食せず1日3食食べよう！
- 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりと摂ろう！

ポイント②

運動不足改善

- 毎日、今よりもプラス10分多く身体を動かし、筋力低下を防ごう！

ポイント③

認知機能低下防止

- 趣味やボランティア活動などの参加で地域の人と触れ合い、脳と心を活性化しよう！

問 保健センター(☎82-8211)

