

## 「フレイル」予防でいつまでも元気に過ごしましょう

寒さや感染症の心配から外出を控え、家で過ごす事が多くなっていますか。動かない事により、フレイル(虚弱)状態になる心配があります。

### ■フレイルとは？

動かない事で食欲が湧かず、欠食が続くと栄養不足になり、筋肉量や活力、認知機能の低下を引き起こします。フレイルは単なる身体の衰えだけではなく、気持ちの落ち込みややる気の低下、閉じこもりや会話をする機会の減少など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。

### ■フレイルセルフチェック

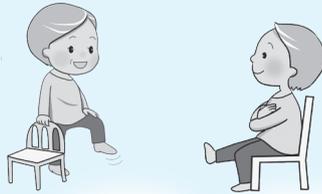
3つ以上当てはまるとフレイルの、1つでも当てはまるとフレイル予備軍の可能性があります。

- 体重が減った(1年で2〜3%程度)
- 疲れやすくなった
- 重い物で重さが2%程度の物を運ぶのが困難になった
- 横断歩道で青信号の間を渡るのが難しくなった
- 外出する機会が減った

### ■フレイルの予防法

フレイルを予防することで介護予防、感染症に負けない体づくりにもつながります。

- ▼ 家事や体操、散歩などをして、座っている時間を減らしましょう。歩くときは歩幅を大きく、ゆっくりと動くことで筋肉に刺激を与えます。ウォーキングや椅子を使って左右の足を上げ下げしたり、片足立ちしたりするなどの筋力トレーニングを行うとより効果的です。
- ▼ 1日3食欠かさず、バランスの良い食事を心掛けましょう。筋肉をつくるために、たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵など)も積極的に取りましょう。
- ▼ 毎食後や寝る前に歯磨きをして、口の中を清潔に保ちましょう。
- ▼ できるだけ毎日、家族や友人と会話をしましょう。



## 子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1104

### 子育てのための施設等利用給付制度があります

現在、3歳から5歳までの子どもや住民税非課税世帯の0歳から2歳までの子どもが保育所などを利用する場合、保育料・利用料が無償となっています。下表の事業を利用している人も、無償化の対象となる場合がありますので、該当する場合は地域福祉課で手続きをしてください。

【表】 無償化対象事業、児童の年齢や無償化対象上限額など

対象施設・事業	※対象児童の年齢	上限額(月額)	保育の必要性
新制度未移行の幼稚園	満3歳児以上	25,700円	不要
幼稚園、認定こども園の預かり保育	3歳児以上	11,300円	必要
	満3歳児(住民税非課税世帯)	16,300円	必要
保育所などを利用していない子どもの、認可外保育施設や一時預かり事業など	3歳児以上	37,000円	必要
	0歳児～2歳児(住民税非課税世帯)	42,000円	必要

※対象児童の年齢は、各年度の4月1日時点の年齢を、満3歳児は年度途中に3歳に達した児童を指します。

◆**保育の必要性** 保護者が次の①～⑧のいずれかの理由に該当している必要があります。

- ① 1カ月60時間以上働いている。
- ② 妊娠中または出産後間もない。
- ③ 病気や負傷、心身に障がいがある。
- ④ 同居(長期入院を含む)の親族を常時看護・介護している。
- ⑤ 火災や風水害などで被害を受け、その復旧に当たっている。
- ⑥ 求職活動を継続的に行っている。
- ⑦ 就学しているまたは職業訓練を受けている。
- ⑧ ①～⑦以外の特別な事情で、保育が必要と認められる場合。

◆**申請方法** 保育を必要とする理由などによって必要な書類が異なりますので、問い合わせの上、申請してください。



詳細はこちら