

主な内容

会計年度任用職員の募集	8・9面
ふるさと最前線	10面
火災予防	11面
学びの多様化学校の愛称が「UMI」に決定 ほか	12面

発行／浦安市
 所在／〒279-8501 千葉県浦安市
 猫実一丁目1番1号
 編集／企画部広聴広報課
 ☎047・351・1111(代表)
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

2月1日はフレイルの日

フレイルチェック で始める健康づくり

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、健康な状態と要介護状態（介護が必要な状態）の中間の段階を指します。そのまま放置すると、介護が必要な状態になる可能性が高くなってしまいます。年を重ねても生き生きと元気に暮らすために、フレイル予防を始めませんか。

問 高齢者包括支援課 ☎712・6389 ID 1035631

体重減少
半年で2～3kg以上減った

疲労感
ここ2週間わけもなく疲れた感じがする

活動量の低下
週に1回も外出していない

歩行速度の低下
横断歩道を青のうちに渡りきることができない

筋力の低下
ボトルのふたを簡単に開けられなくなった

3つ以上当てはまったらフレイルの可能性ががあります



シルバー人材センターで生きがいづくり



間もなく立春、暦の上では春間近ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調には十分お気を付けてください。

以前は日本一若いまちと言われたこともある本市ですが、大規模な住宅開発が終わりを告

げ、急激に高齢化が進み、2040年には、市の人口における高齢者の割合が27.7%にまで上昇すると予測されています。

そうした中、60歳以上の高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する場を提供しているのが、「シルバー人材センター」です。

シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき各市町村に設置された法人で、働く意欲のある定年退職者などに、そのライフスタイルに合わせた就業の機会を提供しています。

浦安市シルバー人材センターは、昭和63（1988）年に設立され、「自主・自立・協働・共助」の理念のもと、会員の総意と主体的な参加によって運営されています。

センターでの働き方は、高齢者の知識、経験、技能を生かして就業することで、生きがい

を得て地域貢献できることを目的としていることから、軽易な作業が多く、具体的には、スポーツ施設や駐輪場の管理、公共施設の清掃などとなります。

また、市民からの依頼を受け、障子の張り替え、庭の散水、家事援助サービス、毛筆筆耕なども行っています。

現在、300人以上の市民がセンターに加入していますが、定年年齢の引き上げなどによって会員数は減少傾向となっています。

シルバー人材センターでは、会員募集のための説明会を随時行うとともに、仕事の依頼も受け付けています。

市民一人ひとりが高齢になっても自分らしく生きるため、引き続き、市では社会参加に対する支援を行っていきます。

浦安市長 内田 悦嗣



シルバー人材センター

座っている時間が長くなると体の筋力が低下し、関節が硬くなることで、フレイルが進みやすくなります。日常生活で意識的に体を動かす機会を作るようにしましょう。



簡単にできる運動の紹介

▶膝伸ばし

片足ずつ10秒程度伸ばしましょう



▶肩・うでの運動

両手を斜め上45度に広げて「Y」の形にしたあと、両肘を脇につけるように肩甲骨を寄せて「W」に。10回程繰り返しましょう



▶スクワット

膝がつま先より前に出ないように。お尻、太ももにしっかり力を入れましょう

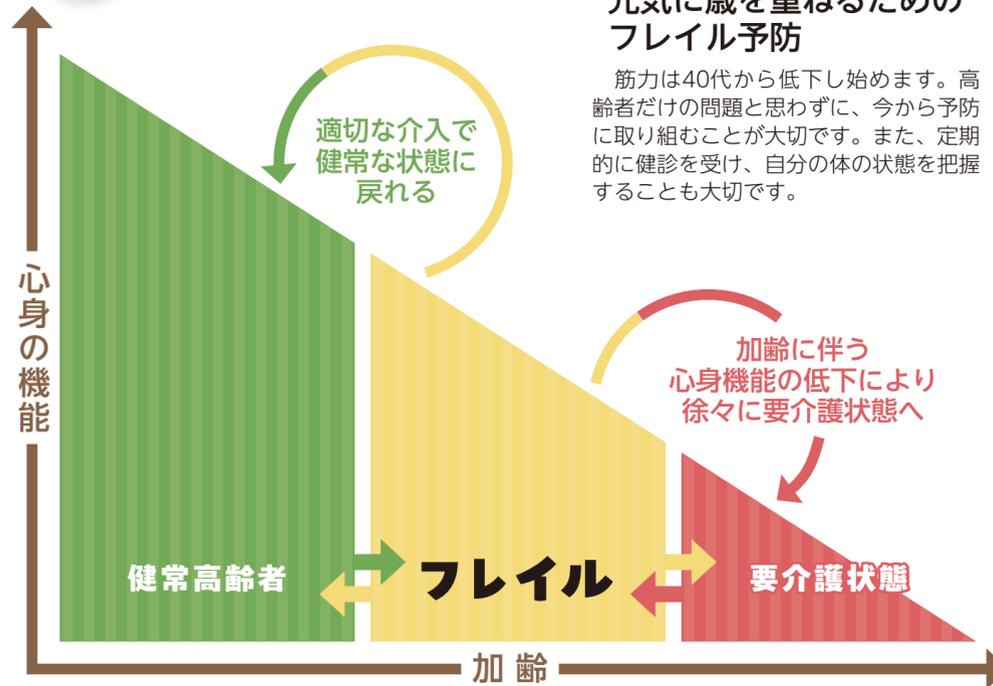
▶ウォーキング(散歩)

1日8000歩を目安に、いつもより少し歩幅を大きく、早歩きを心がけてみましょう。

市の事業 身体と心 つながりの介護予防

- 時** 3月10日(月)午前10時~11時30分
- 所** 文化会館 **対象** 市内在住・在勤の方、先着100人
- 内容** 講演「健康寿命の延ばし方」《大淵修一氏(理学療法士)》、浦安はつらつ体操、口腔体操
- 申込** 2月3日(月)午前9時から、電話で、高齢者包括支援課☎712・6389へ、またはちば電子申請サービス<https://apply.e-tumo.jp/city-urayasu-chiba-u/>から申し込み
- 所** 高齢者包括支援課 **ID** 1044388

フレイル予防 4のために重要な 4つの柱



フレイルを予防するためには「栄養」「口腔」「運動」「社会参加」の4つの柱が重要です。すでにフレイル状態の方も、適切な取り組みをすることで、健康な状態に戻ることが期待できます。

40代から意識しよう

元気に歳を重ねるためのフレイル予防

筋力は40代から低下し始めます。高齢者だけの問題と思わずに、今から予防に取り組むことが大切です。また、定期的に健診を受け、自分の体の状態を把握することも大切です。

社会参加

寒さが本番のこの時期、外出の機会が減っていませんか？

社会とのつながりを保ち続けることは、外出のきっかけや気分転換にもなり、フレイル予防になります。閉じこもりを防ぐために小さな用事を組み合わせ、こまめに外出することを心がけましょう。

「うらやす通いの場ガイド」《高齢者包括支援課(市役所3階)で配布、または市ホームページからダウンロード》を作成し紹介しています。

ID 1039433



市の事業 浦安介護予防アカデミア

浦安介護予防アカデミアは、地域でウォーキング、体操、スクエアステップ、脳トレ、吹き矢、クッキング、傾聴活動などを行っている市民団体です。各イベントの日程など、詳しくは、浦安介護予防アカデミアホームページ<https://uakademia.jimdofree.com/>(右記二次元コード)をご覧ください。



問 高齢者包括支援課 ☎712・6389

市の事業 シニア元気講座

専門職が介護予防に関する知識をお伝えに出向きます。

対象 おおむね65歳以上で構成する高齢者サロンや体操・趣味活動を実施している住民グループ、サークルなど

※申し込みについて、詳しくは、高齢者包括支援課☎712・6389へお問い合わせください

問 高齢者包括支援課

ID 1042348

栄養

日々の食事に次の4つのポイントを取り入れましょう。

1 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで体が目覚めて、元気に1日をスタートさせることができます。

2 たんぱく質を1日約50gとりましょう

たんぱく質は筋肉や骨を維持するために必要な栄養素です。

たんぱく質を多く含む食品と1日に食べたい量の目安



全部でたんぱく質は50g超！これらの食品をまんべんなく食べましょう

スキNFLレイルを知っていますか？

スキNFLレイルとは、加齢によって皮膚が弱った状態であり、皮膚障害や乾燥、かゆみが起こりやすくなります。スキNFLレイルを防ぐためには、フレイル予防が重要であり、特にバランスの良い食事や日常的なスキンケアが大切です。市と順天堂大学が連携して行っている「浦安市介護予防プロジェクト事業」では、スキNFLレイルの測定を行っています。

3 偏りなくいろいろな食品を食べましょう

同じものばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。

4 食事だけでなく、調理も楽しみましょう

市の事業 65歳からの食卓

バランスの良い食事を作る工夫を取り入れた調理実習です。

時 3月12日(水)午前10時~午後1時

所 健康センター

対象 市内在住の65歳以上の方、先着15人

費用 300円

申込 電話で、高齢者包括支援課☎712・6389へ

問 高齢者包括支援課

ID 1043981

口腔

口の機能低下(オーラルフレイル)が進むと、思うように食べられなくなり、フレイルが進行しやすくなります。ささいな口の変化に気づき、フレイルを予防しましょう。

オーラルフレイルチェック

チェックが2つ以上あったら要注意！

- 自分の歯が20本以上ない
- 半年前と比べて、固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる
- ふだんの会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

早めの対策でオーラルフレイルを改善しましょう

- ▶ 毎日の歯(入れ歯)みがき・舌みがきでお口の中を清潔に
- ▶ 口腔体操でかむ力・飲み込む力を保ちましょう

市の事業 口福ひろば

口腔機能測定や口腔体操、専門職による講話、浦安はつらつ体操を行っています。

時 2月26日(水)午後2時15分~3時45分(受付=1時45分~)

※毎月第4水曜日に開催

所 東野パティオ

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

※初めて参加する方に舌ブラシを進呈

2月3日(月)午前9時から、電話で、高齢者包括支援課☎712・6389へ

問 高齢者包括支援課

ID 1042029