



日高町産業学習入講式・日高高校入学式

## 北海道外から10名の生徒が日高へ

4月10日、平成30年度日高町産業学習入講式及び日高高校入学式が行われ、道外出身の10名が入講、入学されました。

在校生との対面式では、緊張した面持ちのなか、新入生が一人ひとり学校生活での抱負を述べられました。

在校生を代表して3年生の木村珠己くんが「親元を離れ、今までの環境とは違う学校生活に大変な事もあると思うけど、日高で色々なことにチャレンジしてほしい」と、新入生へエールを送りました。



門別町農協特産軟白長ネギ

## 美味(うま)ネギ君初出荷！

4月9日、門別町農協特産の軟白長ネギ「美味ネギ君」が初出荷され、大勢の生産者や市場関係者に見守られ、順調なスタートを切ることができました。

美味(うま)ネギ君は白い部分が多く甘みがあり、大変美味しいことで知られています。

4月下旬から苫小牧や札幌の他、道外にも出荷されています。

この日は約300kgが出荷され、11月まで栽培されます。

## 献血のご案内



北海道赤十字血液センターからのお知らせです。

移動献血車による日高町内の献血事業を次の日程で実施いたしますので、献血にご協力ください。

5月30日(水)	9:30~12:00	日高町役場本庁舎前
	13:15~14:15	日高町役場本庁舎前
	14:45~16:30	門別国保病院前
6月7日(木)	9:30~10:45	日高西部消防組合前
	11:15~12:30	門別警察署前
	14:00~16:30	JAびらとり富川支所前

平成30年度における献血事業は、7・11・12月にも予定しております。

【お問い合わせ先】日高町役場 子育て福祉課 福祉グループ  
電話 01456-2-6183

健康が一番じゃ



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

- 1年で体重が4〜5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

右の項目、みなさんはいくつ当てはまりましたか？

3つ以上当てはまった人は「フレイル」の疑いがあります。

### 「フレイル」って何？

フレイルとは年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を言います。

健康な人と介護を要する人の間のような状態で、放っておくと徐々に悪化する介護状態になる可能性が高いです。

### フレイルが進行する

#### 2つの要因

フレイルが進行する要因として大きく2つがあります。1つは高血圧や糖尿病などの「持病（生活習慣病）の悪化」、もう一つは、見る、聞く、食べる、

動くなど心と身体の機能の「老化による衰え」です。

年だから仕方がないとして何もせずにいると心と身体の衰えがより早く進んでいきます。

ではフレイルを予防・改善するためにはどうすれば良いのでしょうか？

### 予防・改善には

#### 3つの柱がある

ポイントの一つ目は「社会参加」です。フレイルになりやすい人の特徴として【家に閉じこもる人】がいます。

社会参加と言っても特別な事をする

ことではありません。買い物や通院、

散歩などで外に出ることも社会参加になります。家の外に出れば自然と人と

話すことも増え健康を守るだけでなく

認知症の予防にもなります。町内会活動や老人クラブの活動をすることも認

知症を予防し寝たきりを防止する効果

があるので積極的に参加するようにしましょう。

ポイントの二つ目は「食事」です。

年齢が高くなると太りすぎを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意

が必要です。食欲がないからと言って

ご飯と漬物だけという食事では筋肉

をつくるもととなるタンパク質が不足

してしまいます。肉や魚、大豆食品、

卵を積極的に食べるようにしましょう。

また、しっかり食べるには口の中が

健康なことも大切です。むし歯で歯を

失ったり、噛めないものが増えると食べる

量が減ったり、むせやすくなります。

自分の歯を毎食後に磨くことはもちろんですが、入れ歯も必ず外して綺麗にしましょう。

ポイントの三つ目は「運動」です。たとえ年齢が高くても積極的に身体を動かすことで筋力を維持・向上することが分かっています。フレイルを予



防するためには、できるだけ「動く」ことが大切です。歩くことも大切ですが筋力を維持するためには筋トレも必要です。

1人ではなかなか筋トレをする気になれない、どうやって良いかわからないという方も多いのではないのでしょうか？

そんな方にオススメしたいのは日高町が開催している様々な運動教室で

す。

門別地区ではとねっこの湯に併設されているとねっこ館でチエアピクスなどのレッスンを開催されている他、地域包括支援センターが開催するモリモリ運動教室などの教室があります。

日高地区では毎週火曜日の10時からニコニコ教室を開催し、体操のほかにパークゴルフ大会やお手玉カーリング大会、恵方巻き調理実習など、みんなが楽しめる活動をしています。また、集中して運動をしたいという方に



は秋から冬の半年間、毎週水曜日の10時から運動教室を実施しています。

参加してみたい、どんな教室か知りたいという方がいましたら、左記までご連絡ください。

#### 《門別地区》

・健康増進課

電話 01456-2-6571

・門別地域包括支援センター

電話 01456-2-6789

#### 《日高地区》

・地域住民課

電話 01457-6-3173