



元気で生活するために～体力測定を活用しよう～

令和5年12月時点で高森町の高齢化率（65歳以上の方の割合）は43.4%と高く、年を重ねても元気でいることが今後ますます重要になってきています。そこで今回はフレイルについてご紹介します。

フレイル（虚弱）とは

- ・年をとって体や心の働き・社会的なつながりが弱くなった状態
- ・健康な状態と介護が必要な状態の間

のことをいいます。

健康で元気に生活できるのか・心身の状態が悪化し介護が必要な状態になるのかの分かれ道ともいわれており、正しい対策を取って行くことが大切といわれています。

自分は大丈夫？体力測定を受けましょう

年を重ねると誰でも筋力を含めた体の機能が落ちますが、すべての方がフレイルになるというわけではありません。そこで大切なのが今の自分の状態を知る体力測定です。

現在高森町では大きく分けて2つの体力測定を受ける機会があります。

- ①地域の通いの場等【地域の公民館など】
年に2回、地域の通いの場等で理学療法士・集落支援員等が体力測定を実施。
- ②いきいき体力健診【高森総合センター】
65歳・70歳・75歳の方を対象に郵便でお知らせ。総合センターで運動指導士・看護師による体力測定、保健師等による健康講話を実施

これらの体力測定を活用しフレイル状態を早めに見つけていきましょう。

フレイルの可能性があったらどうすればいい？

フレイル状態を改善していくためには下記の3つがポイントです。

①栄養

年を重ねると食欲も落ちやすく質素な食事内容になりやすいため主食・主菜・副菜をしっかりと取るように心がけましょう。特に筋肉になるたんぱく質（肉・魚・大豆製品など）をしっかりと食べましょう。

②運動

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせるとより効果があるといわれています。百歳体操やTPCの運動番組もオススメです。

③社会参加

『人と交流する機会を持つ』ことがフレイル対策では特に重要と考えられています。

地域の公民館では通いの場を実施していますので、運動や社会参加の場としてご活用ください。

お体の状況は一人一人違います。フレイルを含めた健康状態や生活のご相談は高森町地域包括センターまたは介護保険係までご連絡ください。

☎ 健康推進課 ☎0967-62-2910

建設工事等による架空ケーブル等への防護措置の費用負担について

各種工事施行者が当社の所有する架空ケーブル等に近接して工事を行う場合、施行者の依頼により無償でケーブルカバーの設置等を行っていましたが、令和6年1月4日受付分より有償になります。

| 内 訳 | 金 額 |
|---------------------------------|--------------|
| 基本料金 (1個所あたり) | 34,000円 (税込) |
| 取付料金 (5本単位でのケーブルカバー取付け・取外し料) | 18,000円 (税込) |

上記以外に取付前に現地立会をご要望する際、別途料金が必要となる場合があります。

防護カバー取付に関することはこちらへお尋ねください。

委託先工事会社：ニシム電子工業株式会社
☎092-984-4187

☎ QTnet ☎092-981-7842

農地中間管理機構を介した農地の貸し借りをされませんか

農地中間管理機構とは

熊本県農業公社は、知事の指定を受けて、農地を貸したい方（出し手）と農地を借りたい方（受け手）の間に入って、農地の貸借をお手伝いします。

ご理解とご協力を得て、問い合わせや手続きなどの窓口業務を市町村や農業委員会、JAに代行していただいておりますのでご相談ください。



☎ 農林政策課 ☎0967-62-2915

令和6年度の町営住宅入居者を募集します。

今回応募された方が、令和6年度（令和6年4月1日～令和7年3月31日）中の町営住宅への補充入居者となります。

入居を希望される方は、この機会にご応募ください。

- 募集期間 1月10日（水）～2月9日（金）
土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分まで
- 申込場所 高森町役場建設課住宅係
入居資格等の詳細については、下記までお問い合わせください。

☎ 建設課住宅係 ☎0967-62-2912(直通)

地域計画の策定と農地バンクの活用について

農地を次の世代に着実に引き継ぐため、地域の話合いをもとに、将来の農業の在り方や10年後の耕作者を示した目標地図を定める「地域計画」を策定します。案内があった際は、積極的な参加をお願いします。

また、農地の貸し借りは法律に基づく手続きが必要です。熊本県農業公社が運営する農地バンクでは、農地の貸し借りをお手伝いします。詳しくは農地が所在する市町村農業委員会へお問い合わせください。

☎ 県農地・担い手支援課
☎096-333-2376 内線(37656)