

「フレイル」という言葉を聞いたことがあります

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のた め、ストレスに対する回復力が低下した状態」を言 います。健康な人であれば「脚の骨折」や「肺炎」 などのストレスを乗り越えて、元の健康を取り戻せ ます。しかし、フレイルな人はそのようなストレス



JA茨城県厚生連 県北医療センター 高萩協同病院 副院長兼整形外科部長

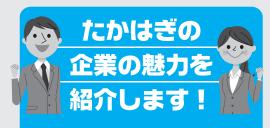
かかむら はる お **河村 春生** 先生

が乗り越えられず、たちまち介護が必要な状態になってしまいます。高齢者 の10%がフレイルであると言われています。

昨年来、これに影を落としているのがコロナです。ウイルス感染を避ける ために「人と会わない」ことを意識するあまりに、今まで健康だった方がフ レイルになってしまうことが社会的な問題になっています。「ステイホーム」 は運動不足を招き、心肺機能低下・筋力低下・骨粗鬆症・肥満につながりま す。孤立によりうつ状態になったり、認知症が悪化したり、栄養が取れずに やせたりする心配もあります。

予防するには、孤立しない・させないこと、食事でたんぱく質を摂ること、 そして運動を継続することです。人の少ない場所や時間を選んで歩きましょ う。スマホやパソコンで動画を見ながら自宅で運動することもお勧めです。 「いつでもHEPOP」と検索すると、運動のやり方が良く分かります。

※通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。 返品については、事業者が決めた返品特約に従うことになります。



このコーナーでは、市内の企業の魅力 を、市民のみなさんや地元就職を考えて いる人に向けて紹介していきます。





## 「相談しやすさを大切に、一人ひとりの権利を守る」

谷川由紀子司法書士事務所は、平成27年に開業し、今年で7年目を 迎えます。谷川さんは以前、埼玉県川口市の事務所で勤務していたも のの、司法過疎地域で「少しでも役に立ちたい」という思いから司法 過疎地であった高萩市に移住し、市内の司法書士として貢献されてい ます。事務所内は、相談者が安心して相談ができるような雰囲気づく りを心掛け、柔らかい色味の照明や薄ピンク色の壁紙を使用していま す。また、司法書士が女性だと一目でわかるよう、事務所名にフルネー ムを記載しています。相続登記の義務化にあたり、相談件数の増加 が見込まれていますが、一人ひとりの相談者の気持ちになって話を伺 い、一人でも多くの人の力になれるよう努めていきます。



## 谷川由紀子司法書士事務所

司法書士: 谷川由紀子

住所:高萩市本町3丁目1 飛田ビル1階

TEL: 0293-24-9267