



©埼玉県消費生活課

※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。

健康をつくらう!

『フレイルについて』

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか?

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、栄養が取れずによ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。



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

かわむら はるお
河村 春生 先生

たかはぎの 企業の魅力を 紹介します!

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