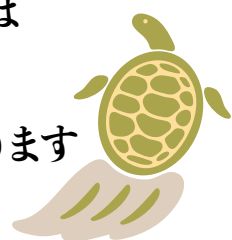


# 百歳褒状



令和7年9月1日現在、市では  
100歳以上の方が26人  
最高齢は106歳（女性）になります



## 市長が長寿をお祝い

今年100歳を迎えられた方に、百寿のお祝いとして宮嶋謙市長による褒状と祝い品の贈呈を行いました。

市長は、かすみがうら市の礎を築いてくださった皆さんに感謝とお祝いの言葉をお伝えするとともに、和やかな会話を楽しみ、素敵な時間を過ごすことができました。これからも健やかにお過ごしください。



おおやま よしえ  
大山 芳枝さん



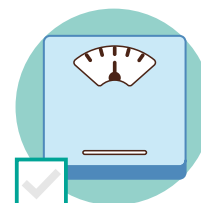
なかつ あいこ  
中田 愛子さん



やくしじ よしの  
薬師寺 芳野さん

# 健康寿命を延ばすために

## 最近こんなことはありませんか？



最近体重が減った  
(6カ月で2kg以上)



ペットボトルのふたが開けられない  
(筋力(握力)が低下した)



疲れやすくなった



横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい



運動などで体を動かしていない

✓ 3つ以上当てはまるとフレイル、  
1～2つ当てはまるとフレイル予備群の可能性あります。



## フレイルとは

「加齢により心身が老い衰えた状態」を指します。何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱く健康障害を招きやすいハイリスクな状態です。英語の「Frailty (フレイルティ：虚弱)」の日本語訳として、2014年に日本老年医学会が提唱しました。

フレイルは、早い時期から適切な対策や支援を行うことで、元の健常な状態まで改善させることが期待できます。動く・食べる・人とつながることを心がけ、フレイルを予防しましょう。

## 予防習慣をはじめましょう

社会的交流の減少や筋力・筋肉量の低下は、フレイルの悪化につながります。

市では、市内の各施設で定期的に「シルバーリハビリ体操」を実施しています。参加者の皆さんと一緒に楽しく体を動かし、健康に毎日を過ごせる体づくりを始めましょう。



シルバーリハビリ体操の日程は、p14 健康づくりナビでお知らせしています。  
ぜひお近くの会場でご参加ください。※自宅でもできる体操もYouTubeで公開しています。

