

おめでた ()は保護者・字名

男の子

小友 村 上 侑 介 (和喜・松山前)

女の子

気仙 村 上 凜 央 (幸俊・垂井ヶ沢)

高田 伊 藤 光 織 (拓真・中和野)

小 野 寺 陽 多 (憲・太田)



お悔やみ ()は年齢・字名

矢作 佐々木 トキノ (80歳・打越)

竹駒 伊 藤 修 吾 (64歳・上細根)

気仙 小 泉 敏 保 (75歳・上長部)

高田 菅 野 サ キ 子 (88歳・栃ヶ沢)

保 原 廣 子 (100歳・栃ヶ沢)

田 中 恵 美 子 (92歳・本丸)

藤 村 博 (82歳・荒町)

伊 藤 久 美 子 (73歳・西和野)

熊 谷 ゆ う (76歳・太田)

佐々木 純 子 (75歳・太田)

米崎 千葉 千 恵 子 (89歳・佐野)

熊 谷 ス キ 子 (95歳・松峰)

村 上 新 一 (90歳・道の上)

新 沼 タ エ 子 (82歳・和方)

広田 菅 野 至 (77歳・赤坂角地)

吉 田 良 一 (75歳・中沢)

村 上 立 雄 (73歳・田端)

菅 野 タ イ コ (78歳・田端)

数字で見る陸前高田市

(令和7年7月31日現在)

市内の火災救急活動

7月

()は1月からの累計

■建物	0件 (1件)
■林野・その他	0件 (4件)
■出動件数	78件 (601件)
■搬送人員	75人 (581人)

市の人口(住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は7月分

■男 性	8,145人 (- 16人)
■女 性	8,767人 (- 9人)
計	16,912人 (- 25人)
	(出生5人 死亡30人)
世帯数	7,534 世帯 (- 10世帯)

市内の交通事故

7月

()は1月からの累計

■人身事故	0件 (12件)
■物損事故	10件 (118件)
■負傷者	0人 (22人)
■死亡者	0人 (0人)
■飲酒運転	0件 (3件)

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話

130



介護予防教室
「陽だまりクラブ」
下半期開催地区募集中心！

本市の高齢化率（65歳以上の割合）は、41%を超えています。年を重ねても、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、地域包括支援センターでは介護予防教室を開催しています。

●介護予防教室「陽だまりクラブ」とは

参加者の社会参加を促し、生きがいづくり、健康寿命の延伸を目指して、公民館や公営住宅の集会所などの行政区単位で開催している教室です。

●対象

市内に在住する概ね65歳以上の

●開催内容

健康や食事、介護、認知症についての講話、軽体操やレクリエーション、脳トレ等の実技など、さまざまメニューを組み合わせて行うことができます。配布用チラシの作成や講師との日程調整は市が行います。

●開催回数

月2回程度(全8回)

●開催時間

1時間/回

●つどいのきつかけづくり

介護予防には人と人とのつながりが大事です。話をしたり、話を聞いてもらったり、同じ時間を共有するだけでも人の心は癒され安心感も生まれます。

内容や開催時期などは、地区の状況や要望に応じて調整できますので、興味のある人はお気軽にお問い合わせください。



横田町堂の沢地区 お口の健康講話

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)

保健だより



523

ロコモとフレイルのお話

9月は健康増進普及月間です。今回は、ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とフレイルについてお話しします。

●ロコモティブシンドロームとは？

運動器の機能が低下して移動などに支障が起きる状態のことをいいます。早速、ロコモチェックを試みましょう。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 階段をのぼるのに手すりが必要
- 15分程度続けて歩けない
- 掃除機がけや布団の上げ下げが難しい
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない
- 2kg程度の重い物を持ち帰るのが困難(5000mlペットボトル4本程度)

チェックが多い人ほど、介護を必要とする状態になる可能性が高いことになります。

●フレイルとは？

ロコモを含め、心理的にも社会的にも衰えている状態となり、健康な状態と要介護状態の間のこと

を言います。

運動機能が衰えた「身体的フレイル」や、硬いものを噛みきれなくなった・むせる・言葉を聞き返されるが増えたなどの「オーラル(口腔)フレイル」、不安や考え事、ストレスを抱えている・物忘れが増えたなどの「心理的・認知的フレイル」、閉じこもりがちなどの「社会的フレイル」があります。

当てはまるものがありましたか？ 当てはまっても、生活習慣を見直すことで、健康な状態に近づけることができます。

●日頃からフレイル予防を！

運動 スクワットなどの筋力アップ運動を行いましょう。椅子に座りながらのつま先上げやかかと上げを行うだけでも、ふくらはぎの筋肉を鍛える効果があります。

食事 欠食はせず、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質をしっかり摂りましょう。

口腔ケア 定期的に歯科健診を受け、口の中を清潔に保ちましょう。

人とのつながり

近所の人とのお話、誰かを誘っての運動や食事など、普段から誰かとつながることとは、お互いの変化にも気づき、フレイル予防に効果的です。

問い合わせ先 市役所保健課

健康推進係(内線235)