

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第 41 号) 2020. 5. 8 配信 ○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。  
お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いします。

\*\*\*\*\*本号の内容\*\*\*\*\*

- 1 栃木県緊急事態措置【5月11日(月)～5月31日(日)】の概要
- 2 外出自粛中でもできるフレイル予防を
- 3 Facebook「健康長寿とちぎ」発信中♪

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. サルコペニアとはどんな状態のことをさすでしょうか？

- ①歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな機能が衰えること
- ②無気力になってうつ傾向になったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのこと
- ③加齢に伴って骨格筋量と骨格筋力が低下すること

- 
- 1 栃木県緊急事態措置【5月11日(月)～5月31日(日)】の概要

■区域：栃木県全域

■期間：令和2(2020)年5月11日(月)～令和2(2020)年5月31日(日)

■概要

- 外出自粛の要請  
旅行など都道府県をまたいだ人の移動や、クラスターが多数発生している繁華街の接待を伴う飲食店等への出入りに対して、引き続き、自粛を強く要請。
- 施設の使用制限の要請
  - ・クラスターが発生した主な施設類型に対する休止を要請。
  - ・遊興施設等に対して休止を要請。※ただし、施設に応じた感染防止対策の徹底が行われている施設を除く。
  - ・医療施設等、事業の継続を求める施設に対しては十分な感染防止対策の協力を要請。
- 催物(イベント)の開催自粛を要請

クラスターが発生するおそれ等のあるイベント主催者等に対し、場所に関わらず、引き続き、開催の自粛を要請。

詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/index.html>

緊急事態宣言の中、誰でも感染するリスクがあります。

3つの密（密閉、密集、密接）を避け、手洗い、咳エチケット、換気や健康管理を行うことが重要です。

みなさまの御協力を引き続きお願いいたします。

---

## 2 外出自粛中でもできるフレイル予防を

- ・加齢に伴い、心と体の動きが弱くなってきた「健康」と「要介護」の中間の状態のことをフレイルといいます。
- ・外出自粛が続く今、運動不足や食生活の乱れにより、フレイルにおちいりやすい状況が続いています。
- ・フレイル予防の基本は、栄養・運動・社会参加です。
- ・1日3食のバランスのとれた食事、屋内でもできる簡単な筋力トレーニング、電話によるコミュニケーション等、今できることをはじめてみませんか。
- ・特に高齢のご家族がいる方は、フレイル予防を促してあげましょう。

●フレイル予防について詳しくはこちら（健康長寿とちぎ WEB）

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>

---

## 3 Facebook「健康長寿とちぎ」発信中♪

いつも本メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を御愛読くださり、誠にありがとうございます。

県では、メールマガジンだけでなく、Facebook「健康長寿とちぎ」でも健康づくりに関する情報を発信しています！

Facebook の検索機能で「健康長寿とちぎ」と入力していただければすぐに見つかりますので、ぜひフォローしてください♪

●Facebook「健康長寿とちぎ」

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③

加齢や疾患、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少し、全身の筋力が衰えた状態のこと。姿勢を保つ筋肉や歩くための筋肉も衰えるため、日常生活に必要な身体機能まで低下していきます。

身体的フレイルやサルコペニアの予防・改善には、適切な栄養摂取と運動を行うことが大切です。

=====  
◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

(栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班)

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====