

第160回 知事コラム

吹き竹 ～フレイル予防で健康長寿～



両親が運転免許証を相次いで自主返納してから、間もなく1年になる(父90歳、母88歳)。体を動かすことが減り、筋力の低下が見てとれる。

フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言う。健康的な生活を送るためには、「栄養+口腔」、「運動」、「社会参加」が必要だと言われている。

実家の両親を見ると、運動は無縁、地域行事等への参加も体力的な面や移動環境を考えると難しい。買い物や外食に誘っても、「必要なものはお店に頼めば届けてくれる」、「着替えが大変だから」、「ヒゲを剃っていないから」と片付けられてしまう。

両親の定期通院において、「春になれば野良仕事がありますから大丈夫だと思います」と付き添った私の妻、「それまでに動けなくなってしまうよ!」と主治医。

さあ困った、高齢者のフレイル予防はいかに。

栃木県知事 福田 富一



とちぎだいすき! とちぎ未来大使にインタビュー

石川さんにとって栃木県とは?

18歳まで栃木市で過ごしました。高校を卒業するまでに出会った先生方や友人、地元の方々には優しく温かい人ばかりで伸び伸び育ちました。コミュニケーションを取ることが好きなのは、そのような環境で生まれ育ったからだだと思います。栃木市での思い出の一つが、蔵の街大通りで開催される秋祭り。迫力のある山車と屋台が並んでいるキラキラしたお祭りが懐かしいです。

今の栃木県について感じていること

栃木県には、昔から有名な日光や鬼怒川温泉以外にも、高根沢町の元気あつむら、那須どうぶつ王国、那須サファリパーク、栃木市の蔵の街など、老若男女が楽しめる観光地がたくさんあります!泊まりで行くのはもちろん、東京からも近いのでドライブがてら日帰りで行けるのも魅力の一つだと思います。美味しい食べ物もたくさんあるので、ぜひ遊びに来ていただきたいです!

今回の語り手 石川 恋さん

栃木市出身。栃木市ふるさと観光大使も務める。ファッション誌「CanCam」で専属モデルとして活躍するほか、ドラマ「和田家の男たち」、「イタイケに恋して」、「おいしい刑事」、「東京タラレバ娘」。映画「かそけきサンカヨウ」、「ぐらんぶる」、「マスカレード・ホテル」など、数々の作品に出演。



これからの栃木県に期待すること

都道府県魅力度ランキングで、去年はランクアップすることができ、少しずつ県外の皆様にも栃木県の魅力を知っていただけているのかなと実感しました。私自身も、去年は聖火リレーを始めCMやテレビなど、様々なお仕事を通して栃木県をアピールできる機会が多かったので、この調子で今後もどんどん魅力を発信していけたらと思っています!

いちご一会とちぎ国体 いちご一会とちぎ大会

第77回国民体育大会 10/1(土)~11(火) 第22回全国障害者スポーツ大会 10/29(土)~31(月)

ボランティアに参加しませんか?

いずれも研修受講の上、希望を伺い、活動日・内容を決定します

運営ボランティア	募集人数	情報支援スタッフ	募集人数
開・閉会式やとちぎ大会各種競技会で案内・受付などの運営補助等を行います	とちぎ国体 1,700人 とちぎ大会 3,500人	聴覚障害がある方への情報提供やコミュニケーション支援を行います	●手話 600人 ●筆談・要約筆記(手書き)250人 ●要約筆記(パソコン)50人

会場整理、会場美化、式典運営補助、医療救護、案内・受付、会場サービス、手話、筆談・要約筆記(手書き)、要約筆記(パソコン)

問 県総務企画課 ☎028-623-3518 問 県全国障害者スポーツ大会課 ☎028-623-3844

こちら募集中心
県民みんなが参加できる

デモンストレーション

全31競技 スポーツ

申し込みが始まっている競技もあります。詳しくはホームページでご確認を。詳しくはこちら↑

問 県競技式典課 ☎028-623-3849

TOCHIGI 文化ガイド

企画展 栃木県子ども総合科学館 「図鑑の世界に飛び込もう ~みらいくんのGoToくらべる~」

子どもたちに人気の「くらべる図鑑(小学館)」を大きなパネルや演出展示で見せる巡回展です。動物や山、惑星など、さまざまなものの大きさや速さなどの違いを比較することで、論理的・科学的に物事を捉える思考力を育みます。

会期:3/19(土)~4/6(水) 休月曜(3/21を除く)、3/22(火)、24(木)、4/1(金)
問 同館(宇都宮市) ☎028-659-5555

4月1日から18歳は成年(大人)

成年年齢引き下げ

成年年齢が20歳から18歳に。何が変わり、どのようなことに気を付ける?

成年になるタイミング

生年月日	成年になる日	成年になる年齢
2002年4月1日以前の生まれ	20歳の誕生日	20歳
2002年4月2日~2003年4月1日	2022年4月1日	19歳
2003年4月2日~2004年4月1日	〃	18歳
2004年4月2日以降の生まれ	18歳の誕生日	18歳

18歳になったらできること(例)

- 契約** 成年に達すると、親の同意を得なくても、自分の意思でさまざまな契約をすることができます。
契約の例 ●携帯電話の契約 ●アパートを借りる ●自動車などの高額商品を買うためにローンを組む ●クレジットカードを作る
- 結婚** 女性の結婚可能年齢が16歳から引き上げ。男女共に18歳以上になります。

20歳にならないとできないこと(例)

- 飲酒 喫煙 公営ギャンブル** 健康面への影響や非行防止、青少年保護等の観点から、これまでと変わらず20歳からになります。
※競馬・競輪・オートレース・競艇

契約には十分な注意を! 消費トラブルから身を守るルール!

クーリング・オフ制度 契約の申し込みや締結をした場合でも、一定の期間内であれば無条件で申し込みの撤回・契約解除ができます。訪問販売・マルチ商法などで強引に勧誘され契約した場合などに利用できます(通信販売は不可)。

困ったときは一人で悩まず相談を!
消費者ホットライン ☎188 いやや
お近くの消費生活センターなどの相談窓口をご案内します
問 県くらし安全安心課 ☎028-623-2134

抽選で5名様 // ご意見募集! // プレゼントコーナー

「エコグッズ(エコバッグ・カトラリー・タンブラー・マイストロー(洗浄ブラシ付))、缶バッジの5点セット」をプレゼント!

郵便番号、住所、氏名、年齢、意見・感想を記入の上、はがきまたは栃木県電子申請システムでご応募ください。

宛先 〒320-8501 栃木県広報課 「とちぎ県民だより」係
締切 3/25(金) ※4月中旬発送予定
※個人情報情報はプレゼント発送以外には使用しません

広告 ひとり暮らし・夫婦世帯「老後の生き方セミナー」開催

親族に頼らず生きていく選択

- ☑ 元気うちに老い支度や終活をしておきたい
- ☑ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☑ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

「老後の生き方セミナー」 開催総数 第197・199・204・210回 医療・介護 看取りの支援

宇都宮会場	佐野会場	栃木会場
3/25(金) 4/22(金)	3/23(水)	4/18(月)
宇都宮市文化会館 (第3会議室/4F) ■宇都宮市明保野町 7-66	佐野市勤労者会館 (会議室A/2F) ■佐野市浅沼町 796	栃木市勤労者総合福祉センター (1階会議室) ■栃木市今泉 1-2-7

受付 13:30~ 時間 14:00~16:00
資料代: 300円 講師: 石巻美智也(代表理事) 各日程: 先着13名

※当会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。日々の支援活動から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。*新型コロナウイルス感染症の状況によって開催できない場合、日程を変更する場合があります。その際は申し込みされた皆様には、お電話などでご連絡いたします。

NPO法人 日本よりそい家族会 要予約 028-612-8370

宇都宮支所 / 宇都宮市下川俣町 206-23 サンポワール宇都宮 103 * 各支所 / 長野市・松本市・高崎市 【平日 10:00~17:00】
本 部 / 長野県上田市中央西2丁目 6-7 グリーンビル 1-2 各支所

広告

農業革命

これからの農業のために
ドローンライセンス受講者募集中

JAPAN AGRI SERVICE ジャパンアグリサービス株式会社
栃木県芳賀郡茂木町大字千本 26-1 TEL: 0285-81-6675
E-mail: japan-agriservice@fmail.plala.or.jp

ジャパンアグリ 検索