



## 「子育て世代包括支援センター」の 愛称が決定



### 愛称名 「オケちゃん」

- 説明
- ・オケちゃんとチャイルド（子ども）を合わせて…。
  - ・桶川で子育てを楽しんでほしいという思いをこめて…。
  - ・オケちゃんの左右に男の子と女の子がいて、手をつないでいるイメージです。

採用者 **梅川 真実** 様（市内在住）

「子育て世代包括支援センター」は、平成29年4月に保健センター内に開設しました。保健師・助産師などの専門職が、妊娠から子育て期にわたるまで、様々な相談やきれ目のない支援を提供しています。

詳しくは☐健康増進課

広報10月号で募集した「子育て世代包括支援センター」の愛称は、応募総数13点の中から、子育て世代を中心とする市民投票の結果、1番多くの支持を得た「オケちゃん」に決定しました。応募いただいた皆様、ありがとうございました。

※個々の作品に対する、投票数などの質問には、お答えできません。



投票の様子

## 健康づくり 幸せづくり

### サルコペニアとフレイル

皆さんは健康が損なわれた状態

を表す言葉や指標をいくつかご存知かと思えます。よく知られているのは内臓脂肪がたまって糖尿病などを起こしやすくなるメタボ（メタボリックシンドローム）、足腰が弱って動くのが困難になるロコモ（ロコモティブシンドローム）でしょうか。どちらも病名ではなく、そのような状態を指す言葉です。今回、取り上げるサルコペニアもフレイルも病気の名前ではありません。

まずサルコペニアはそのまま訳せば筋肉の減少です。高齢者が運動不足、栄養不良、持病などのため筋肉量が減って歩くのが遅くなったり、転倒・骨折を起こしやすくなり、動かないことによりメタボやロコモ、後で述べるフレイルが重なったりします。このような体が虚弱な高齢者が癌にかかったり手術を受けたりすると、そう

でない人に比べて生存率が低くなったり、回復が遅くなったりするといわれています。ふくらはぎが両手で楽につかめるくらい細かったらサルコペニアの可能性があります。

サルコペニアのような身体的な衰えに加えて、精神的にも社会的にも弱い状態に陥ってしまうのがフレイルです。お年寄りが足腰が弱り、外出の機会が減り、人付き合いも減り、気力がなくなり、閉じこもりがちになり、気分が滅入ってしまったたり、認知症を生じたりする状態です。身体的、精神的、社会的な衰えの割合は人により異なりますし、それぞれが関連しあっていますので悪循環に陥らないように対策が必要です。

今回紹介した言葉は超高齢社会となったわが国の介護予防対策と関連するものです。栄養に配慮した食事、運動の習慣、社会参加が対策の柱となりますが、すでに多くの自治体を取り組んでいます。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会