

## ☆サルコペニア肥満をご存じですか？

### ～健康ワンポイントアドバイス～

長いコロナ禍が続いていますが運動不足の傾向ではありませんか？

「サルコペニア肥満」はご存じですか？これは筋力が低下していると代謝が低下してくる状態です。サルコペニア肥満は通常の肥満より生活習慣病にかかりやすく寝たきりになるリスクを高めます。

◎判断の目安・・・※無理に試さないでください。

- 1) 片足立ちで靴下を履く。
- 2) 片足で60秒バランスをとって立ち続ける。
- 3) つま先歩きが可能か。

◎サルコペニア肥満を予防するには・・・

- 1) スクワット
- 2) 散歩
- 3) 食生活の心がけ（タンパク質の摂取）

体を動かすのによい季節ですね。体を動かして健康を維持しましょう！



## ●豆知識～シリーズ「杖」～杖を使用するタイミングはいつがいいの？

周りの人から見て歩きが不安定と感じても本人が必要を感じていないことがあります。杖を持つことで年寄りみたいと見栄えを気にする方もいるかもしれません。

杖のメリットは転倒、怪我の予防です。転倒の原因は筋力低下、バランス能力や

視力の低下、他の事に気を取られ、足元の段差に気付かない

等により躓いてしまいます。杖はそんな場面から自分を守る

重要な道具です。また杖をついていると周りが道を譲る等

配慮してくれる場合もあり体や気持ちへの負担も軽減されま

す。【転ばぬ先の杖】というように杖がないと歩けないという

タイミングではなくまだ歩きに余裕があるけれど体や生活に不安が出始めたタイミング  
で予防として使用することが望ましいと思われます。



## 娘を装う詐欺電話にご注意!!

皆さんご存じの通り、「オレオレ詐欺」がありますが、「オレオレ」というように男性の声で息子を装うことが多いです。しかし最近は娘を装う電話もあるようです。

さいたま市南区では長女を装う女性の声で「高校の友達の通帳から金を下ろして使ってしまった。」と電話があり現金200万円をだまし取られる詐欺被害が発生しています。男性の声だけでなく女性の声でかかってきた電話にもご注意ください。

電話でお金のお話が出たら詐欺です。

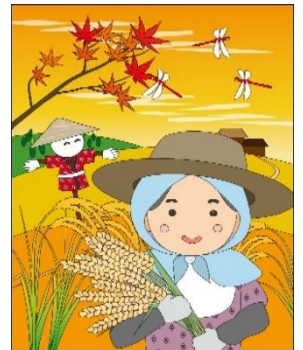
家族・親族以外の人に絶対にお金を渡さないてください。

☎ 警察相談専用窓口#9110 ☎ 消費者ホットライン188

### ■ ■ クイズ ■ ■ ~なぞなぞに挑戦しましょう~



- ① 稲刈りしている最中に楽しむ遊びって？
- ② カキはカキでもカエルの体にあるカキってなあに？
- ③ ちつてとそば・・・これなあに？



問い合わせ：シニアサポートセンター大和田（地域包括支援センター大和田）

住所：見沼区大和田町2-1387-1

TEL：048-685-8791

営業時間：9：00-17：00

クイズの答え

①カヌー②カキ③たぬきそば