



## スポーツの秋



注意しながら

残暑厳しい日が続いています。  
熱中症、及びコロナ感染に  
**スポーツ**を楽しみましょう。

### みんなの健幸フェア開催される。

9月3日(日)de愛ひろば(草津川跡地)において開催された「みんなの健幸フェア」に当クラブもノルディック体験で参加しました。当日はたいへん暑く、健幸フェアへの参加者が昨年より少なかった関係か、体験者も多くありませんでした。なお、スタッフとしてご協力頂きましたボランティアの皆さんご苦労さまでした。

当日の様子



## 健康の話(わ) フレイル(虚弱)に該当する人が増加傾向

筋力や心身の活力が低下するフレイルに該当する人が増えているという調査結果を日本生活習慣病予防協会がまとめた。(2023.8.16 朝日新聞)(内科医、整形外科医、産業医330人の回答)

1. 40歳代や50歳代の若い年代層もフレイルに該当する人が増えている。
2. 20～65歳での予備軍(プレフレイル)も増えている。
  - ・原因としては、筋肉量の低下78.7%、運動習慣の低下77.1%、外出機会の低下75.9%
  - ・予防策として、定期的な運動、歩く時間を増やす、筋肉量を減らさない、十分な睡眠、バランスを整えた食事
3. 協会理事の吉田博病院長は、タンパク質が不足すると筋肉量減少につながり、隠れメタボ、フレイル予備軍のリスクを高めると指摘。肉や魚、乳製品などをとる食事習慣で改善してほしいとコメントしている。

## 第21回チャレンジスポーツデー

11月にチャレンジスポーツデー実行委員会主催の上記イベントが開催されます。当クラブは26日にYMITアリーナにおいて健康バンド運動・ノルディックウォーク・キッズダンス・スポーツ吹き矢・ミニバスケットボールで参加予定です。