

## 介護予防研究へのご協力をお願い

津久見中央病院 総合診療科  
堀之内 登 医師

最近以下のことでお困りではありませんか？また、あなたのご家族、周りの方に以下のことで悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

- ①重い荷物を持ち運ぶのが大変になった
- ②椅子やベッドから立ち上がるのが大変になった
- ③階段を上るのが大変になった
- ④最近1年間でこけたことがある
- ⑤瓶のふたを開けるのが大変になった

これらのどれかに当てはまる方は、もしかしたら筋力が弱くなってきているかもしれません。

筋力が低下している方は、そうでない方に比べて2倍近く寝たきり状態(要介護状態)になりやすいとされています。

寝たきりを防ぐためには日々の運動が有効ですが、「わかっているけど運動するのは大変」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、今回、津久見中央病院・津久見市役所・大分大学・京都大学の協力で、津久見市内にお住いの65歳以上の方で、筋力が低下している方を対象に介護予防のための研究を開始することになりました。

この研究の目的は、参加いただいた方の運動習慣改善、将来の介護予防です。



参加希望の方や、  
詳細を知りたい方は  
津久見中央病院

☎0972-82-1123まで  
お気軽にお問い合わせください。

【発行・編集】津久見市役所 総務課  
〒879-2435 津久見市宮本町20番15号  
☎0972(82)4115 FAX0972(82)9520  
ホームページ <http://www.city.tsukumi.oita.jp/>  
✉tsu-soumu@city.tsukumi.lg.jp



つくみっ子を募集しています。お子さんの写真(デジタル画像も可)、お名前(ふりがな)、性別、年齢(生年月日)、住所、電話番号、保護者名、お子さんへのメッセージを添えて、郵送またはEメールでご応募ください。  
tsu-soumu@city.tsukumi.lg.jp



りゅう 優美花さん(3歳)  
はやと 勇壮さん(7か月)

セメント町

(親)一道さん

「2人ともいっぱい笑って  
すくすく育ってね♡」

## 市長公務日誌(4月16日～5月15日分)

※ここに掲載されているものは、主な行事になります。

- 4月20日(水) 津久見市民生委員・児童委員協議会総会  
大分県市長会春季定例会  
22日(金) 巡視艇とよかせ就役披露式  
内外情勢調査会大分支部懇談会(知事講演)  
25日(月) 津久見市介護予防推進員委嘱状交付式  
28日(木) 第71回つくみ港まつり実行委員会  
定例記者会見  
5月 9日(月) 公益財団法人大分県市町村振興協会第  
2回理事会  
10日(火) 西日本古希軟式野球大会出場激励会  
(津久見スターズ)  
津久見高校軟式野球部九州大会優勝報告  
12日(木) 一般社団法人全国治水砂防協会理事会  
14日(土) 第48回津久見市町内対抗ナイターソ  
フトボール大会開会式

市報つくみ2022年5月号の30ページ「市長公務日誌(3月16日～4月15日分)」の記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。正しくは以下の通りです。

- 3月29日(火)  
誤 第46回新型コロナウイルス感染症対策本部会議  
正 削除  
4月2日(土)  
誤 東京大学野球2022年度春季リーグ開会式  
正 東都大学野球2022年度春季リーグ開会式

●問い合わせ先 / 経営政策課 ☎82-9510

## 編集後記

6月になりました。ここから一気に気温が上昇していきそうなので、そんな気配がしています。生ごみの処理に注意です。今回の6月号ではこれからの雨季に備え、日頃から確認しておきたい災害時の避難情報や非常持ち出し品などをまとめました。平成29年の台風災害の経験から、災害への危機意識が高い津久見市民の皆さんかと思いましたが、いまだ一度、災害が起きたらどうするんだっけ、と想像して考えていただくきっかけになればと思います。また、新型コロナウイルスワクチン4回目接種情報も掲載しております。要チェックです。

「市報つくみ」は資源保護のため、再生紙を使用しています。