



今回のテーマ **スズキ式F(フレイル予防)体操**

青森県知事 **三村申吾**

先日、フレイル予防キャンペーンのため、我が身と格闘しながら、何とか「スズキ式F体操」の動画を撮影した。

事前特訓を重ねる段階で、すでに体のあちこちの筋肉がピクピクブルブル、この体操の効き目のすごさを実感した。

我々「だし活+だす活」ダンスチームとしては、結構いい動きの動画が撮れたと思ったのだが、専門筋からは「つづ(知事)のへっぴり腰な踊りを見るにつけ、フレイル予防が本当に大切だと伝わってきます!」と、皮肉ではなく、大真面目に高評価をいただいた。「ありゃりゃ」と少しめげたことはおいておこう。

「フレイル」の詳細は当広報紙7ページのミニ特集2を参照いただきたいが、新型コロナウイルス感染症の影響で

顕在化した、このフレイル問題にどう早めに対応すべきかは大きな課題である。

フレイルは、ウイズコロナの中で、長期的な健康問題として、今、くしくも注目されている。

「だし活」以来、高血圧による脳出血、心不全、腎不全予防のための健康づくりキャンペーンを県内各地でダンスと共に繰り広げてきた。今後は、それに加えて、まずは「フレイル」という言葉を知ってもらうこと、そして重要な筋肉を動かすことによる運動面からの予防啓発を本格的にスタートさせる。

「スズキ式体操」は、一曲1分40秒の短い中で、普段休んでいる筋肉を目覚めさせる。(とてもハードで、撮影

中に映画「ダイ・ハード」にちなんで「わい、ハード」と思わず口にしてしまったが古すぎてウケなかった…)

例えば、下に並べた体操の絵のうち、①の絵の動きでは、三角筋や上腕二頭筋、上腕三頭筋など、肩や上腕の筋肉を動かし、代謝をアップさせてくれる。

②の絵の動きでは、大臀筋や大腿四頭筋、下腿三頭筋など、お尻周りや太ももなど下半身の筋力をアップさせてくれる。効き目はもちろんばっちりだが、一番大事なのは、できる範囲で無理なく体を動かすことである。

当面、「へっぴり腰」な踊りを県民の皆さまにお見せることになると思うと少々恥ずかしくもあるが、そうも言ってはられない。しっかりと各筋肉を目覚めさせ、③の絵のおしまいのポーズ(広背筋)をピシッと決めて、自らの筋肉をフレイル状況から脱することで、県民の皆さまと共に、楽しく健康寿命を伸ばしたい。その思いでこれからも「へっぴり腰」で踊り続ける覚悟だ。

スズキ式
F体操



AOMORI INFORMATION あomorいんふoメーしょん

あomorいふるさと寄附金のご案内

ふるさと納税は、自分が生まれ育った地域やお世話になった地域に感謝し、応援したいという想いを、寄附という形で表すことができる制度です。

- 個人がふるさと納税制度による寄附をした場合には、寄附金額に応じて所得税や住民税から一定額を控除することができます。
- 青森県へ1万円以上のご寄附をされた県外在住の方に県産品をお送りしています。

詳しくは県庁HP [あomorいふるさと寄附金](#) 検索
税務課 ☎017-734-9064

県外にお住まいのご家族・ご友人など、離れた場所から青森県を応援したいという方に、ぜひご紹介ください。

しもきたマルシェ「大雨災害復興年末ネットマルシェ」開催中!

今年8月の大雨災害に際しまして、多くの方々からの励ましとご支援をいただき、ありがとうございます。下北産品とともに、感謝と元気を伝えたい…そんな思いから「復興商品詰め合わせセット」などを各種ご用意しました。詳しくはホームページをご覧ください。

年末のご贈答やご自宅用に、ぜひご利用ください。

【受付】令和3年12月10日(金)まで
【発送】令和3年12月13日(月)~22日(水)

詳しくは [しもきたマルシェ](#) 検索
下北地域県民局地域農林水産部 ☎0175-22-2685



多重債務(借金問題)でお悩みの方へ

各消費生活センターや東北財務局青森財務事務所などでは多重債務に係る相談を受け付けており、債務整理等が必要な場合には、弁護士や司法書士による法律相談(初回無料)におつなごしています。

また、信用生協では生活再建支援のための相談・貸付事業を行っています。まずは電話でご相談ください。

詳しくは県庁HP [多重債務相談窓口](#) 検索
県民生活文化課 ☎017-734-9206

相談先	電話番号
消費生活センター	局番なしの☎188
東北財務局 青森財務事務所	☎017-774-6488
信用生協 青森事務所	☎0120-102-143
八戸事務所	☎0120-102-084
弘前事務所	☎0120-102-354

性犯罪の被害に遭い、悩んでいませんか

被害に遭われたあなたは悪くありません。ひとりで悩み苦しまず、まずは相談してみませんか。青森県警察本部では、性犯罪の被害に遭われた方やその周囲の方などを対象とした相談電話「性犯罪被害110番」を設置しています。性犯罪の被害は、心身ともに大きなダメージを受け、簡単に忘れられるものではありません。周囲の方々の寄り添う心が大切です。

詳しくは [青森県 性犯罪被害110番](#) 検索
県警察本部刑事部捜査第一課
☎017-723-4211

「性犯罪被害110番」
0120-89-7834
はーとさん
全国共通相談電話 **#8103**
※24時間対応可
※休日・夜間は希望する性別の警察官が不在の場合もあります

青森県警察からのお知らせ **「横断歩道は歩行者優先」マナーではなくルールです** 12/11~20 冬の交通安全県民運動

みなさんと県庁を結ぶ県政インフォメーション

テレビ ◆RAB「LINK/青森県」(30秒スポット) ◆RAB「大好き、青森県。」(第三日曜日)17:00~17:15(「TVer」で見逃し配信有り)
◆ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ◆ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35 [放送時間が変更になることがあります]

ラジオ ◆RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35 ◆エフエム青森「あomorいふあん」(月)~(金)16:55~17:00

新聞 ◆東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あomorいけん」(毎月1日・16日)

HP/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref)

青森県広報広聴課公式SNSもチェック!

Facebook 青森県広報広聴課
Twitter @aomorist
Instagram @aomorikenmindayori

編集発行 **青森県広報広聴課** 〒030-8570 青森市長島1-1-1 ☎017-734-9137 ※「県民だよりあomorい」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。
※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあomorい」に関する皆さまのご意見・ご感想を郵送でお寄せください。この印刷物は520,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.5円です。