

※1 フレイルとは…「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態（フレイル診療ガイド2018年度版より引用）」と定義され、加齢により、心と体の動きが弱くなった状態をいいます。

健康維持のポイント

●運動

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことで、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃の運動が大切です。

▷人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩をする。

▷家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操など）、家事や農作業で体を動かす。

●栄養・口腔

低栄養を予防し、免疫力を低下させないためには、しっかりと栄養をとること、お口の健康を保つことが大切です。

▷三食欠かさずバランスよく食べ、規則正しい生活を心掛ける。

▷毎食後、寝る前に歯磨きをする。

▷しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習や早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

●人との交流

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

▷家族や友人と電話で話す。手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。

▷買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

【フレイル予防にオススメ！自宅で簡単体操】

①背筋を伸ばして、イスに浅く腰掛ける。足の角度は90度にし、足幅はこぶし1つ分。床にかかとはつけたまま、正面に座っている人に足裏を見せる様に、つま先を持ち上げて下ろす。15回～20回繰り返す。



脚の角度は90度

親指をしっかりとあげる

②足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。（膝とつま先は同じ向き）両手は胸の前でクロスをするか、前に伸ばす。上体をやや前傾気味にし（視線は正面）、お尻を後ろに突き出すように（つま先が浮かない、膝が内側に入らない、膝がつま先より前に出ないように注意）4秒かけてゆっくり膝を曲げ、イスにお尻がつきそうになったら4秒かけてゆっくりと膝を伸ばし、立ちポーズに戻していく。15回繰り返す。



ゆっくりあげるがポイント

お尻を後ろに引く

膝がつま先より前に出ない

活動低下や孤独に陥らないために
自宅で簡単フレイル予防

外出の機会や社会交流の機会減少により、特に高齢者の活動量の低下や孤独が心配されます。「フレイル（※1）」を予防し、健康を維持するため、次のことを意識した生活を心掛けましょう。

貸付対象者

市内に工場等または事業所を有し、3カ月以上の操業実績のある中小企業者等で、次のいずれかに該当する人

1. **セーフティネット4号**（最近1カ月の売上高等が前年同月と比べて20%以上減少しており、かつ、その後2カ月間を含む3カ月間の売上高等が、前年同期と比べて20%以上減少することが見込まれる）を利用する人
2. **危機関連保証**（最近1カ月の売上高等が前年同月と比べて15%以上減少しており、かつ、その後2カ月間を含む3カ月間の売上高等が、前年同期と比べて15%以上減少することが見込まれる）を利用する人
3. **セーフティネット5号**（直近3カ月間の売上高が前年同期比で5%以上減少している）を利用する人

※各項目とも緩和要件があります。詳しくは、市HPをご確認ください。

融資の条件

資金の用途	設備資金又は運転資金（借換も可能）
限度額	4,000万円
貸付期間	10年以内（据置2年以内）
利率	年0.8%
利子補給	年0.8%で2年（但し、借換資金の場合は補給なし）
信用保証料	保証料全額補助
申込先	安曇野市商工会経由で安曇野市役所商工労政課
申込期限	融資実行日の期限を令和3年3月31日までとし、それに間に合うように申し込むこと
取扱金融機関	八十二銀行、長野銀行、松本信用金庫、長野県信用組合の市内各支店

問い合わせ

申し込みには、安曇野市制度資金あっせん申込書のほか決算書等、滞納がない証明書等の提出が必要です。提出書類は、市商工会または商工労政課（市役所3階2番窓口）、市HPから入手できます。制度の詳細は商工労政課まで問い合わせください。

商工労政課商工労政係 TEL 71・2041 FAX 72・1340

問い合わせ

介護保険課介護予防担当

TEL 71・2474 FAX 71・2503

事業者の皆さんへのご案内

『新型コロナウイルス対策特別資金』を創設

市では、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けた市内中小企業事業者の皆さんを支援するため、新たに「新型コロナウイルス対策特別資金」を創設しました。要件を満たせば、運転資金や設備資金のために最大で4千万円の融資を受けることができます。