

天気の良い日は、散歩で心も体もリフレッシュ。人との距離を十分取って、帽子や水分など熱中症対策も忘れずに



## 目次

### P2 特集

**ちょっとした工夫で健康保つ**  
～動いて食べて、フレイル防ぐ～

### P5・6 県政トピックス

- 冷房時も小まめに換気
- 土砂災害警戒情報の精度向上
- 産廃計画地周辺の地下水調査

### 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルスに関する最新情報は、県公式ウェブサイト「とりネット」で確認できます。一人一人ができる予防対策、個人や事業所への支援策・相談窓口などを毎日更新しています。

新型コロナウイルス感染症特設サイト  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/corona-virus/>



LINE公式アカウント「鳥取県-新型コロナ対策パーソナルサポート」  
個人の状態に合わせた情報を提供します。

# ちよつとした工夫で健康保つ

「フレイル」とは、加齢とともに心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態を表す言葉です。英語の「Frailty（虚弱）」が語源ですが、早く気付いて「運動」「栄養」「人とのつながり」を見直せば、健康な状態に戻ることも可能。新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控えて運動や交流の機会が減っている今こそ、一人一人ができる工夫で健康を保ちましょう。



動いて食べて、フレイル防ぐ

## やり方工夫し、適度に運動

市町村が行う地域サロンや外出支援などの介護予防事業は、フレイル予防にも有効です。しかし、新型コロナウイルス感染症を防ぐため、人との接触をできるだけ減らさねばならない今、これまでどおりの実施は困難。本人や家族がしっかりと対策を講じる必要に迫られています。

鳥取大学医学部の加藤敏明<sup>かとうとしあき</sup>教授は、体操や散歩など適度な運動を勧めます。例えば「ご当地体操」。2人の距離を維持しながら仲間と、あるいは1人でも屋内や公園などで行うことが可能です。加藤准教授が勧める「スクワット」（写真参照）も、安全で効果的に足腰を鍛えられます。

また、天気の良い日の10～15分の散歩は、体内のビタミンDを増やし

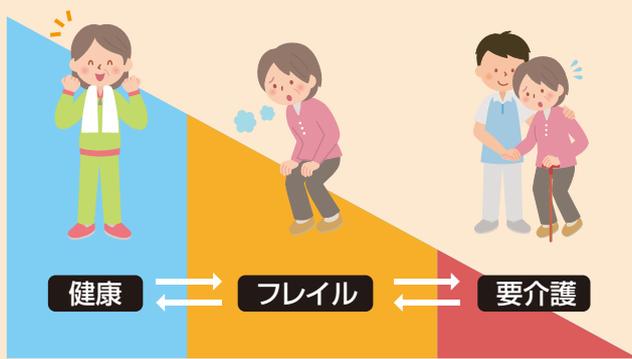


脚を持ち上げて、5秒間程度維持しながら手で脚を押し返す。左右交互に5～10回ずつ行う（写真提供〓加藤准教授）



椅子から5～10cm程度お尻を浮かせ、5秒間維持して座る。5～10回程度行う（写真提供〓加藤准教授）

高い ▲ 心身の機能 ▼ 低い



加齢→

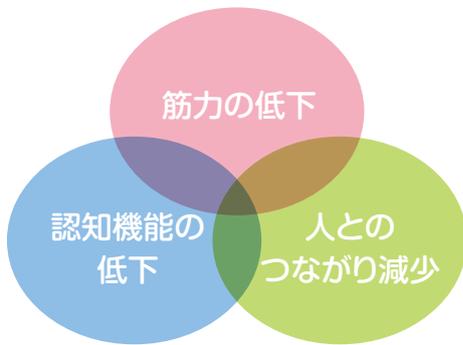
→ 進行を早める恐れ ←

## 早めの気づきが進行を防ぐ

フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置付けられます(左図)。感染症拡大予防のため外出を自粛する中、家で何もせず、じっと動かずにいると、食欲が湧かず、栄養状態が悪くなり、認知機能や筋力が衰えます。

放置すればフレイルが進行し、要介護状態になる可能性も。早めに気づき適切に取り組めば、進行を防ぐだけでなく、健康な状態に戻ることも可能です。

外出自粛で動かないと…



## フレイルの自己チェック 指輪っかテスト (※)

両手の親指と人さし指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲んでみる。隙間ができると、加齢に伴って筋肉が衰えている可能性が高い。



## 意識して体を動かす

### ■ 座っている時間を減らす

立ったり、歩いたり、その場での足踏みも。

### ■ 自宅でできる体操を

ラジオ体操やテレビ体操、「ご当地体操」などが活用できます。ご当地体操の詳細は、各市町村へお問い合わせください。

県公式ウェブサイト「とりネット」で配信中の「とっとり方式認知症予防」運動プログラムも活用できます。

<https://www.pref.tottori.lg.jp/291436.htm>



### ■ 散歩や屋外での運動も

- 始める前には、体温・体調チェック。次の項目が一つでも当てはまれば外での運動は控える。
  - 体温が37.5度を超えている
  - 咳、喉の痛み
  - だるさ、息苦しさ
  - におい・味がいつもと違う
  - 体が重い、疲れやすい など
- 人と2メートル以上の距離を確保できる場合には、マスクを外す。
- 熱中症にも注意し、小まめな水分補給を。



「フレイル予防には『きょうよう(今日用事がある)』『ちょきん(貯筋)』などが大切」と語る加藤准教授

骨粗しょう症を予防するほか、精神を安定させる神経伝達物質「セロトニン」の分泌、さらに夕方以降、睡眠への導入を促進。歩くコースを考えたたり、景色の変化を感じたりすれ

ば認知機能の維持にもなります。家にいながら、人とつながる工夫も。「何時に、こんな運動を何分やった」とサロンの仲間や家族に、電話や手紙で伝え合うと、互いの励みや続ける意欲につながります。加藤准教授によると手紙の方がお勧め。「好きな便箋に文章を書く、読み返し納得して封をし、投函に出掛ける。この一連の動作もトレーニングになる」とその理由を語ります。

(※) 出典:厚生労働省老人保健健康増進等事業「口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いての新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証(地域サロンを活用したモデル構築)を目的とした研究事業 事業実施報告書」(平成28年3月)東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢

## 生活見直し、抵抗力つける

運動に加え、バランスの良い食事、特にタンパク質の積極的な摂取は、筋力の維持に効果的です。普段の食事にタンパク質が多く含まれる食品を足す、多種類の総菜や缶詰なども活用するなど、手軽にできるひと工夫を。必要な栄養を適量取るには3食欠かさないと。3度の食事は生活リズムも整えます。

また、食事で栄養を取るには「口の健康」も重要。水でむせるのは飲み込む力の、滑舌の悪化は口の筋力

の衰えの兆候です。むせて食べられないと低栄養が進み、滑舌が悪くなると会話が面倒に。食べる力、そして人とのつながりを維持するために、口周りの筋肉も鍛えましょう。フレイルが進むと体の抵抗力は低下し、感染症が重症化しやすくなります。生活習慣を見直すのは今です。

### 岡山県庁長寿社会課（介護予防）

☎ 0857・267・176  
 ☎ 0857・268・168  
 県庁健康政策課（栄養・口腔ケア）  
 ☎ 0857・267・861  
 ☎ 0857・268・143

## お口健やかに食と話、楽しもう



県庁健康政策課  
 歯科衛生士  
 えん どう  
 遠藤あすか

口の健康には歯磨きのほか、口周りの筋肉全体を使うことが大切です。口を大きく開ける、一文字に閉じる、唇をとがらせる。口の中で舌を上下左右に大きく動かすと、唾液が出て食べ物を飲み込みやすくなるほか、口内が清潔に。小さく切ったチーズやのりを唇のそばに付けて舌で取る遊びもお勧めです。（下写真参照）

また、会話するだけでも口を動かす運動に。離れた家族とは電話で、同居なら一定の距離を取って話したり、歌を歌ったりするといいですね。口の状態が良くなれば、食事でも会話もより楽しめます。



## タンパク質をより多く手軽に

筋肉量は加齢に伴って減少します。筋肉のもととなるタンパク質を意識して取る必要があります。普段の食事に、タンパク質が豊富な食品を取り入れる、ちょっとした工夫を。（右図参照）

そしてもう一つ。調理前・食事前の手洗いを忘れずに実行しましょう。

（手の正しい洗い方は県政だより5月号6頁に掲載）



大皿は避けて、料理は個々に。対面ではなく横並びで

## 【工夫の例】

（参考）厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

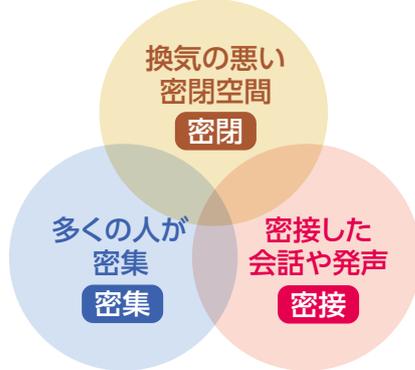
	普段	工夫	タンパク質アップ
朝食	トースト 目玉焼き 野菜サラダ	+ ハム・チーズ + ヨーグルト	ハムチーズトースト 目玉焼き 野菜サラダ ヨーグルト
	ごはん 鶏ハンバーグ 酢の物 果物	+ 枝豆	ごはん 鶏ハンバーグ 酢の物 果物 枝豆
間食	ようかん お茶	変更 + 豆乳	チーズケーキ 豆乳ラテ
	ごはん 鮭のバター焼き 温野菜サラダ みそ汁	+ 納豆 + 豚肉	納豆ごはん 鮭のバター焼き 温野菜サラダ 豚汁

食事制限がある人は、医師の指示に従ってください。



## 風の流れ作り、ウイルス排出 ～冷房時も小まめに換気～

### 3密避けてリスク減らす



集団感染のリスクが高まるのは、上図の3条件が同時に重なった場合です。重ならない場合でもリスクを減らすため、「ゼロ密」を目指しましょう。

#### ■「三つの密」を避けるためには

- 小まめに換気する(下欄参照)
- 互いの距離を約2メートル程度空ける
- 近距離での会話や発声などを避ける

新型コロナウイルスの感染防止には「三つの密(密閉・密集・密接)」を避ける必要があります。冷房が欠かせないこの時期の室内も、小まめな換気が大切です。

換気とは、室内外の空気を交換し、部屋の空気中の汚染物質を排出・希釈すること。咳や会話によって発生し、感染の恐れがある小さな飛沫を、できるだけ早く室外に出すには効率的な換気が必要です。

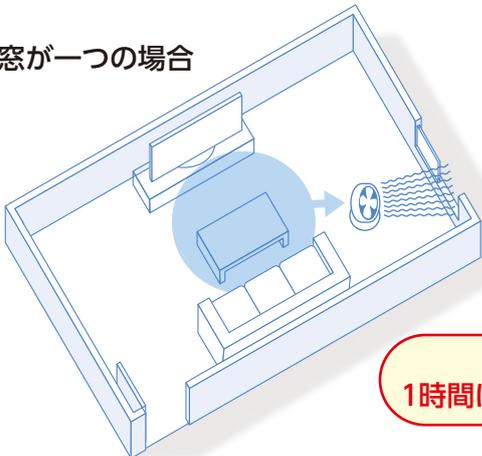
換気は風の流れができるよう、2方向の窓を1時間に5～10分程度開けます。窓が一つしかない場合は、入り口の扉も開放。扇風機や換気扇を併用すれば効果はさらに上がります。(下図参照)

家庭用エアコンは、空気循環させるだけなので、換気には窓や扉を開ける必要があります。外の暑さや湿気が入り込むと冷房効率は悪くなりますが、支障がない範囲で実行しましょう。

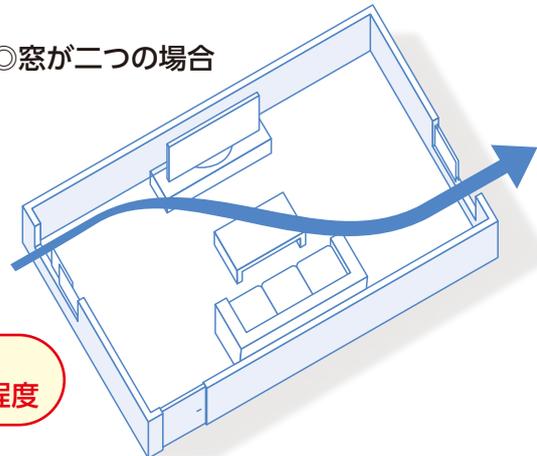
### 窓を開けて空気を流す

(出典)ダイキン工業株式会社 <https://www.daikin.co.jp/air/life/ventilation/>

#### ◎窓が一つの場合



#### ◎窓が二つの場合



目安は  
1時間に5～10分程度

部屋の扉を開け、扇風機やサーキュレーター(空気循環装置)などを窓の方へ向けて、空気を部屋の外へ流す。

2カ所の窓を開けると空気の通り道ができる。窓が対角線上にあると効率的。風が通りにくければ、外から空気が少しでも入る側の窓を小さく、外に空気が出る側の窓を大きく開ける工夫を。

#### ■手洗いと「咳エチケット」も併せて

換気だけに頼るのではなく、小まめな手洗い、咳やくしゃみが飛び散らないよう、マスクやハンカチで口を覆うなどの予防策も併せて実施を。

#### ■乗り物の中でも換気

乗用車やトラックなどのエアコン設定は、「内気循環」ではなく、「外気導入」に。



問 鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部

☎0857-26-7799 ☎0857-26-8143 ✉kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

新型コロナウイルス感染症特設サイト <https://www.pref.tottori.lg.jp/corona-virus/>





## 発表は危険が迫っている合図 ～土砂災害警戒情報の精度向上～

### 警戒レベルと土砂災害警戒情報

レベル	行 動	避難情報	防災気象情報
5	命を守るための最善の行動	災害発生情報	大雨特別警報
4	危険な場所から全員避難	避難勧告 避難指示(緊急)	土砂災害警戒情報
3	高齢者や障がい者などは避難・他の住民は準備	避難準備・高齢者等避難開始	大雨警報 洪水警報
2	避難に備え、自らの避難行動を確認		大雨注意報 洪水注意報
1	災害への心構えを高める		早期注意情報(警報級の可能性)

(参考)内閣府「避難勧告等に関するガイドライン」



☎ 県庁治山砂防課(土砂災害関係)  
☎ 0857-26-7819 ☎ 0857-26-8130  
県庁危機管理政策課(防災関係)  
☎ 0857-26-7584 ☎ 0857-26-8137

初夏から秋にかけて、梅雨前線や台風などがもたらす長時間の大雨や集中豪雨の恐れが高まります。大雨による土砂災害発生の危険が高まった時に発表される土砂災害警戒情報。これは、「警戒レベル4」に相当し、市町村が避難勧告を発表する際の目安になります。避難勧告が発表されたら、危険な場所から避難してください。

土砂災害警戒情報は、過去の雨量や災害実績を基に設定。県は約30年間の蓄積データから発表基準を見直し、情報の精度をより高めました。今後、この情報は真に危険度の高い場合に発表。これは、結果的に災害が起きなかった、いわゆる「空振り」が減り、発表時は、災害の危険がまさに迫っている状況を意味します。

災害に備えて、新型コロナウイルス感染症予防も重要。県は、市町村が行う消毒液や間仕切りの設置など避難所の環境整備を支援しています。

## 広域のデータで詳細つかむ ～産廃計画地周辺の地下水調査～

### 調査を基に3次元でシミュレーション

既存資料や新たなボーリング調査、地下水位や河川の流量観測などで得られたデータを基に、3次元シミュレーション(範囲:赤点線枠内)を行い、地下水などの流動を把握します。(出典:国土地理院ウェブサイト(<https://maps.gsi.go.jp/>))をもとに加工して作成)



調査の進捗はウェブページで確認できます。  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/sanpai/>



☎ 県庁淀江産業廃棄物処理施設計画審査室  
☎ 0857-26-7498 ☎ 0857-26-8189  
✉ sanpaikakushinsa@pref.tottori.lg.jp

米子市淀江町に建設が計画されている産業廃棄物管理型最終処分場について、周辺の地下水への影響を調べるために県が設置した地下水等調査会(会長:嶋田純熊本<sup>しまだじゆんくま</sup>、大学名誉教授)の第2回会議が5月17日に開催されました。先行調査を経て、8月頃から本調査が始まります。

今回は、2月の初会議で決定した「ボーリング調査の追加実施」「解析に3次元シミュレーションを検討」などの調査方針を基に計画を議論。台地・谷・平野が入り組む複雑な計画地一帯の地質や地下水の状況を詳細に把握するため、新たに11地点でのボーリング調査や、季節で変動する河川流量や地下水位を1年間連続観測するなどの計画が決まりました。

得られたデータを基に、3次元シミュレーションにより再現し、計画地を含む広域の地下水などの流れを解析します。



## 読者の声 (5月号の意見・感想から)

- 令和2年度当初予算の特集記事の中に「願いに寄り添う妊娠・出産応援事業」の項目がありました。まさにその世代なのでありがたいです。(30代)
- 省エネ住宅に魅力を感じました。自宅を新築するときに取り入りたいです。(20代)

- 「正しい手の洗い方」のイラストを切り取り、洗面所に貼りました。家族みんなで正しい手洗いをし、新型コロナウイルスの感染予防に努めたいです。(50代)
- たなかそのか 田中苑希さんの記事を読み、夢や目標を諦めないことの大切さを考えさせられました。(30代)

- 鶏肉のラッキョウソースかけを作ってみました。ラッキョウの食感が良く、他の食材にも合いそうです。(40代)



5月号には409人からご意見をいただきました。ありがとうございます。これからもご意見、ご感想をお待ちしています。



## 県産品プレゼント

応募締め切り 7月20日(月) 必着

令和元年度「食のみやこ鳥取県」特産品コンクール優秀賞

### 完熟とまとたっぷりハヤシ(レトルト)

3個セット【5名】



日南町産の完熟トマトをたっぷり使用。トマトの水分だけで国産牛肉をじっくり煮込んだ、濃厚なハヤシソースです。豊かな風味も楽しめます。

☎ 日南トマト加工株式会社(日南町生山)  
☎ 0859-82-0413 ☎ 0859-77-3415

#### 応募方法

クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢と「県政だより」を読んだ感想・意見をお書きの上、次のいずれかの方法でご応募ください。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。はがきなどに書かれた個人情報、感想・意見は、プレゼントの発送と「県政だより」記事作成の参考として使用し、これらの目的以外には使用しません。



- はがき 〒680-8570 鳥取県広報課「県産品プレゼント」
- 電子メール [dayorip@pref.tottori.lg.jp](mailto:dayorip@pref.tottori.lg.jp)
- 県ウェブページ応募フォーム  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/dayorip/>



フレイルは、早く気付いて「運動」「栄養」「人との○○○○」を見直せば、健康な状態に戻ることも可能です。○○○○に入る文字は次のうちどれでしょう。

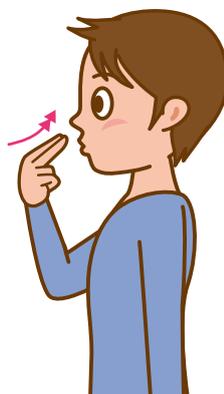
ヒントは  
特集

- ①ふれあい ②まじわり ③つながり

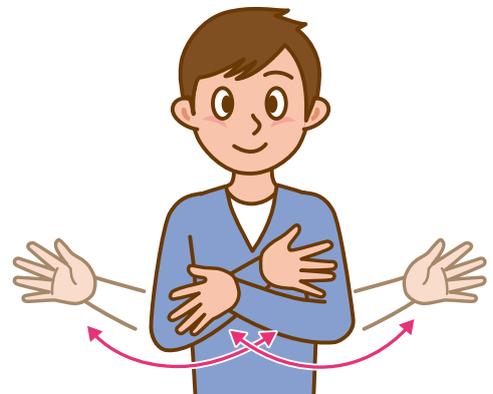
◎5月号のクイズの答えは「②省」でした。



## 手話を覚えてみよう……「空気を入れ替えましょう」



右手2指の指先を鼻に向けて  
2回下から近づける



両手を広げ、左右に動かして  
交差を繰り返す

※手話の表現は一例です。

監修/公益社団法人鳥取県聴覚障害者協会 ☎0859-30-3720 ☎0859-30-3131 <https://torideaf.jp/>





# 大豆きな粉 かりんとう

油で揚げて、かみ応えアップ。カリっとした食感が楽しめます。

【協力】公益社団法人鳥取県栄養士会



## 【材料】(2人分)

水煮大豆	50g
きな粉	25g
米粉	100g
(A) ベーキングパウダー	5g
卵	1/2個
牛乳	50ml
揚げ油	適量

## 【作り方】

- ①水煮大豆はフードプロセッサーやすり鉢などですりつぶす。
- ②①とAをボウルに入れ、ひと塊になるように混ぜる。
- ③②を厚さ5mmに伸ばし、縦5cm、横1cm程度の細い棒状に切る。
- ④③を160℃に熱した揚げ油でカリッと揚げる。

歯・口腔の健康について  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/hanokenkou/>



2020年4月から食べる力を育むレシピを掲載中。

## 県広報のお知らせ

### 県公式ツイッター

トリピーが鳥取県の観光や旬の話題などの情報を発信。

<https://twitter.com/tottoripref>



広報課が県公式ウェブサイト「とっとりネット」などの新着情報や報道提供資料を発信。  
[https://twitter.com/tottori\\_kouhou](https://twitter.com/tottori_kouhou)

### 県政テレビ番組「マルっと! とっとり!」

旬の県政情報を映像でお届けします。録画放送もウェブサイトでご覧になれます。

山陰放送(BSS) 不定期土曜日 午後9時54分~10時  
<https://www.bss.jp/marutto/>



### 「とっとり県政だより」の配布・設置場所

県政だよりは、自治会の皆さまの協力のもと各世帯にお届けしているほか、県庁広報課・県民室および県内のローソン、ファミリーマート、ポプラ、イオンなどにも置いています。

また、点字版や録音版も作成しているので、希望者は県庁広報課にお問い合わせください。

問 県庁広報課

☎ 0857-26-7840 F 0857-26-8122

✉ [kouhou@pref.tottori.lg.jp](mailto:kouhou@pref.tottori.lg.jp)

※「とっとり県政だより」1部当たりの経費(制作・印刷・発送)は16.9円です。



オンライン開催!!

スマホ・タブレット・パソコンで  
 自宅で授業を体験できる! 広告

# オープンキャンパス

7/31 金 対象 中学校3年生

8/1 土 対象 小学校6年生

要予約

※詳細はホームページへ

学校法人鶏鳴学園



〒680-8066 鳥取市国府町新通り3丁目301-2 TEL.0857-30-5541

青翔開智

<http://seishokaichi.jp>

公式HP



※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。