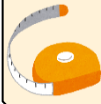


秋芳町別府

～山紫名水梨の里コース～

初級



距離
3.4km



時間
約1時間30分



歩数
約5,600歩

① 秋芳梨生産販売協同組合
(秋芳梨選果場)



駐車場、トイレ自由に利用できます。
数台まとめて駐車する場合は奥の駐車場を利用ください。

住友大阪セメント(株)
山口事業所

② 曲がりポイント



③ 西村正一翁碑



西村正一氏

秋芳梨の創始者。明治37年に岡山県から持ち帰り、県内で二十世紀梨が栽培されるきっかけとなりました。

白水館

2本のイチョウの木を findingsね

スタート/ゴール

神社の裏側をまわると
きれいな花や木が見えるよ

山口県で最初に栽培され
た二十世紀梨の樹が今も
立派に実をつけています

長寿梨

神社までの階段が
76段

見通しが悪いので
気をつけて

村澤玄外の墓

秋芳梨選果場

⑤ 白水の池



白水開作の碑

白水の池からの水路跡があります。

④ 白水開作の碑



フレイルってなに？

フレイルとは、わかりやすく言えば「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のこと。

健康な状態と要介護状態の中間で、多くの方は**フレイルを経て要介護状態へ進む**と考えられています。

高齢者においては特にフレイルを発症しやすいことがわかっています。



フレイルの基準 (Fried の基準)

1. 体重減少：意図しない年間 4.5 kg または 5% 以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をしても面倒だと週に 3~4 日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

- ・ 3 項目以上該当
→フレイル
- ・ 1 または 2 項目だけ該当
→フレイル前段階のプレフレイル

フレイルの予防

- ・ **持病を治療する**（高血圧、糖尿病など持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう）
- ・ **栄養を摂る**（肉、魚、大豆製品などタンパク質をしっかり摂る）
- ・ **運動をする**（食事で摂ったタンパク質を効率よく筋肉に変えるためには、ストレッチ運動やスクワットなど軽い筋トレが効果的）
- ・ **お口の状態を維持する**（噛む力が栄養状態へとつながる）

