



10年後も活動的に過ごせるように、体をうごかさう!!

雪に覆われるこの時期は、外での活動が減り、自宅で過ごす時間が増えることから筋肉量が低下しやすい時期です。筋肉量が減ることで、何もないところでつまずいたり、転倒したり、さらには転倒から骨折につながる可能性もあります。

転倒・骨折は介護が必要になる原因の上位に入るため、これからも活動的に過ごすには「**筋肉量を減らさないこと**」が大切です。

介護が必要になった主な原因

第1位	認知症	17.8%
第2位	脳血管疾患(脳卒中)	16.1%
第3位	高齢による衰弱	12.8%
第4位	転倒・骨折	12.5%
第5位	関節疾患	10.8%

筋肉量のピークは20代。
何もしなければ1年で1%ずつ減少し、
60代では20代と比べて約40%
減少する計算になる。



自宅で行えるストレッチや筋力トレーニングなどで筋力量の低下予防を行い、10年後も活動的に過ごせるようにしていませんか？

つかまりスクワット…足腰が総合的に鍛えられ、立ち座りの動作がスムーズに

- ① 両足を肩幅に広げ、両手で椅子の背をつかんでまっすぐ立つ。



- ② 上体は真っすぐなまま、息を吐きながらゆっくりと膝を曲げていく。腰を膝のあたりまで沈めたら、息を吸いながら①の姿勢に戻る。



- ポイント
- ・安全のため、椅子の背につかまって行いましょう。
 - ・腰を下ろす動作、上げる動作を3~4秒ずつかけると効果的です。
 - ・膝を曲げるときは出来るだけ膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

1セット10回~

座って膝伸ばし…つまずかずに元気に歩くためにかかせない太ももの筋力を強化

- ① 深く腰を掛け、背筋を伸ばし、両手で椅子の座面をつかむ



- ② 息を吐きながら、ゆっくりと片足をあげて膝を伸ばしたら①の姿勢に戻る。この動作を左右の足で交互に行う。



- ポイント
- ・足をあげたら、膝を伸ばしたまま少しキープするとより効果的です。

左右10回ずつ

2月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
妊婦・育児相談	10 (金)	予約制	子育て支援センター	お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース事業	16 (木)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談 (認知症カフェ)	28 (火)	9:00~10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆☆2月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の受診日
28日(火)	9:00~10:00	中央公民館	まだ結果を受け取っていない方

高校3年生、9歳~10歳の日本脳炎Ⅱ期、小学6年生の二種混合、 年長児の麻しん風しんⅡ期の接種はお済みですか？

上記の予防接種は、接種期限が3月31日までとなっておりますので、まだ接種されていない方は早めに接種しましょう。村外の医療機関で予防接種を受けられる場合は、**接種券**が必要になりますので事前にご連絡ください。

新型コロナワクチン接種の前後2週間は、他の予防接種ができませんのでご注意ください。

また、大人の方で高齢者肺炎球菌ワクチンや、風しんの抗体検査・予防接種のクーポン券をお持ちの方も、同様に期限が3月31日までとなっておりますので、希望される場合は早めに受診しましょう。

第40回健康のつどいについて

4年ぶりの健康のつどいを3月5日に開催予定です。

第40回の健康のつどいは、テレビなどでおなじみの高橋 英樹さんの講話と、恒例の健康づくり推進委員の皆さんによる寸劇を予定しています。

今回の健康のつどいは参加申し込みが必要ですので、参加希望の方は必ず申し込みを行ってください。

参加を希望する場合

① 健診申込封筒に入っている「健康のつどい参加申込書」を1人1枚記入する。



② 健診申込封筒に入れて各地区の保健衛生推進員に渡す。

※ 申込用紙が足りない場合は、役場健康福祉課窓口に置いてあります。