



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。筋肉量が減ることによって、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。
・膝を曲げる時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
ぷらっとサロン (管理栄養士の回)	14 (金)	10:00～11:30	子育て支援 センター	妊娠中の方、育児中の方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース 事業	20 (木)	8:35～9:00 (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)	27 (木)	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
27日(木)	9:00～10:00	中央公民館	また結果を受け取っていない方

予防接種はお済みですか？

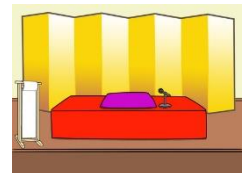
麻しん風しんⅡ期(年長)、二種混合(小学6年生)、日本脳炎Ⅱ期(9歳～13歳、高校3年生)、HPV(小6～高1、キャッチアップ対象の方)、高齢者肺炎球菌ワクチン(65歳)の対象となっている方、接種は終わっていますか？

期間は3月31日までとなっておりますので、まだの方は忘れずに受けましょう。

麻しん風しんⅡ期(年中)、二種混合(小学6年生)、日本脳炎Ⅱ期(9歳～13歳、高校3年生)を村外の医療機関で受ける場合は、接種券が必要になります。

役場で発行しておりますので、接種日が決まったら早めに役場にご連絡ください。

第42回健康のつどいについて



今年の健康のつどいは3月2日に開催予定です。

第42回の健康のつどいは、笑点メンバーの桂 宮治さんの講話と、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。

今年も申し込みなしで誰でも参加できますので、皆さんお誘いあわせのうえご参加ください。

詳しくは全戸配布されるチラシや防災タブレット、ホームページにてお知らせいたしますので、そちらもご覧ください。



インフルエンザ警報発令中



これまで県内に出ていたインフルエンザ注意報が1月15日に警報に変わりました。
一足早く、年末年始から最上地域はインフルエンザの報告数が高い状態が続いています。
手洗いうがい、換気など基本的な感染対策と体調管理を行いましょう。