

保健師だより

+10(プラステン)で健康寿命を延ばしましょう

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

例えば、10分歩くと約1000歩になります。無理しない程度に毎日続けましょう。普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

+10によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「口コモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが厚生労働省の研究成果で示されています。

10分の増やし方

移動中: 歩幅を広くして、早歩きをする。

仕事中: こまめに動く。階段を使う。遠くのトイレを使う。休憩中にストレッチをする。

家事中: キビキビと掃除を行い、ながら運動を行う。(歯磨きをしながらスクワットなど)

休日: 子どもや孫と遊ぶ。ウィンドウショッピングを楽しむ。

安全のために

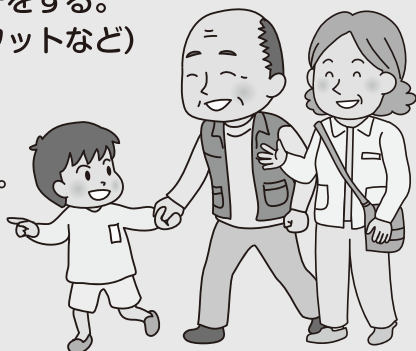
誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やケガにつながるの、注意が必要です。

\*からだを動かす時間は、少しずつ増やしていく。

\*体調が悪い時は、無理をしない。

\*病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談しましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



テレビのデータ放送を活用した情報発信サービス「dボタン広報誌」をご利用ください!

九州朝日放送(KBC)のデータ放送を活用し、上毛町の情報を発信する「dボタン広報誌」を始めました。災害時における緊急情報や新型コロナウイルス感染症に関する情報はじめ、くらしに役立つ様々な情報を発信します。テレビを持っているご家庭であれば、簡単なリモコン操作で情報を見ることが出来ますので、ぜひご利用ください。

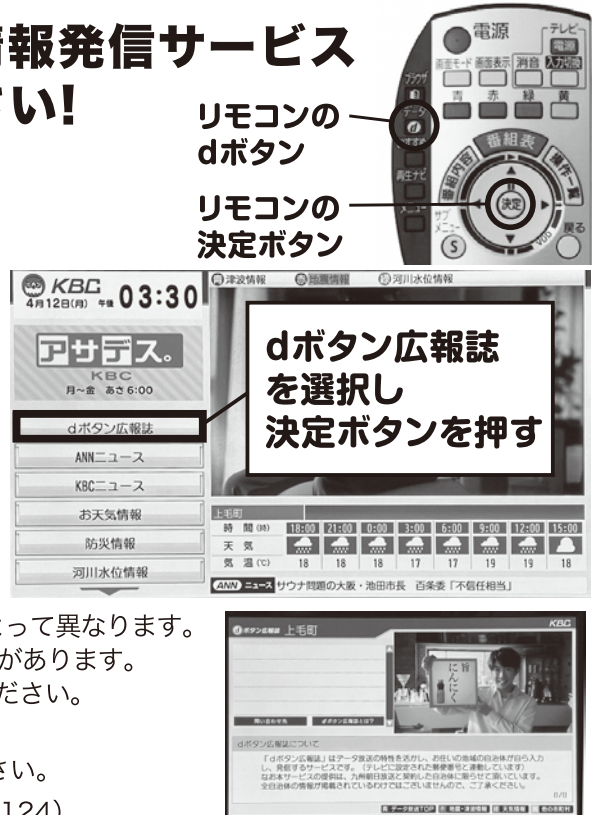
使い方はかんたん!

- ①テレビのチャンネルをKBCにあわせる
②お手持ちのリモコンの「dボタン」を押す
③「dボタン広報誌」を選択し、「決定ボタン」を押す

※「dボタン」の表記は「d」「データd」「dデータ」などメーカーによって異なります。
※番組によっては、メニューにdボタン広報誌が表示されない場合があります。その場合は、「ニュース・天気」を選択して、決定ボタンを押してください。
※データ放送に対応していないテレビはご利用できません。

その他詳しい情報につきましては町のホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3112(内線124)



「脳の健康教室」受講者募集(送迎あり)

中年期以降になると誰しもが気になるのが物忘れ。「認知症にならず健康に過ごしたい」というのは、みんなの願いです。

読み書き(音読)・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島教授の研究結果を基にくもんが運営している「脳の健康教室」を今年度も上毛町で開催します。



読み書き・計算で脳の健康維持(認知症予防)・増進を!

- 内容 読み書き・簡単な計算の学習、体操などを行います。
■対象者 65歳以上の町民の方で、毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能の方。
■定員 20名 ※定員を超えた場合は新規受講の方を優先させていただきます。
■学習期間 6月11日~11月26日(6ヶ月間)
■学習曜日 毎週金曜日 午前中
■会場 たいへい苑 ほほえみ館 交流センター(こうげクリニック裏)
■費用 月額1,100円(教材費込み) ※町の助成を受けた自己負担分の金額です。
■申込方法 電話で住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
■申込締切 5月31日(月)

※脳の健康教室は、町の委託事業です。
※新型コロナウイルス感染予防対策には万全を期して運営します。
※各自の通塾が基本ですが、困難な方は送迎を致しますので、申し込み時にご相談ください。



教室サポーター募集

この教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「教室サポーター」を募集します。

- 対象者 おおむね70歳までの町民の方で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方 ※但し、初めての方は、事前の研修会(5月21日)に参加していただきます。
■活動日時 教室開催時の2時間半程度 ※できる範囲のお手伝いで構いません。
■活動内容 受講者への「学習」、「仲間づくり」、「社会参加へのきっかけづくり」の支援。 ※無償ボランティアとなります。
■応募方法 電話で下記までご連絡ください。
■応募締切 5月17日(月)



●申し込み・問い合わせ先 社会福祉法人敬愛会 在宅支援課「若返り!!こうげ脳活塾」係 TEL 72-4550

西友枝体験交流センター「ゆいきらら」

満天の星空とホテルの乱舞「ホテルかふえ」オープン!

ゆいきららでは、ホテルの乱舞にあわせて期間限定のカフェをオープンします。カレーやコーヒー、生ビールなどをご用意しています。ぜひお立ち寄りください。



朝いちばん!最高にあま〜い スイートコーン狩り参加者募集!

生で食べても美味しいスイートコーンを収穫に来ませんか。また、ジャガイモ掘りも行います。下記まで電話でお申し込みください。

- 日時 6月6日(日) 受付6:30~
■集合場所 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
■参加費 スイートコーン狩り 1,500円
ジャガイモ掘り 500円
※お持ち帰り代を含む

- 日時 5月17日(月)~6月13日(日) 18:00~20:30

※お持ち帰り用の袋はこちらで準備します。

●申し込み・問い合わせ先 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」 TEL 72-3939

