



健康だより

健康対策班
の事業紹介
その5

体力アップ教室

役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班
☎84-4907(内線2172、2173)

問い合わせ

体力アップ教室は、今年度から新しく始まった事業です。年度内に65歳を迎える方(ことしは昭和15年4月1日〜昭和16年3月31日生まれの方)が対象です。

なぜこの教室を始めたの？

私たちの身体は、健康であっても年齢とともに変化していきます。例えば体力が低下し、素早さや足腰の筋力が弱くなったり、歯が少なくなったり、思うように食べ物をかむことができず、おいしく食べることができなくなったり・・・。

私たちは「町の皆さんに毎日を元気でいきいき過ごして、歳を重ねていってほしい」という思いから、この教室を

始めました。

どんなことをする教室なの？

今年度は、30人の仲間が体操をしたり、毎回違うテーマで講話や実技を行ったり、寝たきりにならない体づくりの方法をみんな楽しく学んでいます。7月から11月までの間の5日間と、1月に半年後の体力チェック・まとめを1日、全6日間の日程で行います。

教室はこれまでに3回行われており、1回目(7月4、6、7日)は町内3地区に分かれて実施し、「生活体力チェック」という生活の動作に結びつく内容の体力テストを行いました。また、2回目(7月19日)・3回目(8

月3日)は、中京大学体育学部助教授の高梨泰彦先生に、寝たきりの原因の一つである「転倒」について講話と実技指導をしていただきました。運動にも



<今後の開催日程>

9月8日
(木)

- ・寝たきりにならないための栄養のお話、歯のお話
- ・調理実習

11月10日
(木)

- ・寝たきりにならないための足元のケア、暮らしの環境
- ・足蹠術

1月中旬

- ・生活体力テストで半年後の自分をチェック
- ・半年間を振り返る(参加者の皆さんとスタッフでの振り返り・まとめ)

いろいろなものがありますが、特に転倒予防に必要な柔軟性を高める運動であるストレッチと力強さを高める筋力トレーニングを行いました。先生からは「ストレッチや筋力トレーニングは、若さに関係なく高齢になっても効果が現れる」というお話がありました。また、「今、どこの筋肉を動かしているのか意識しながら行うことが大切」ということで、実技では、動かしている部分に意識を集中し、体だけでなく頭も働かせながら懸命に取り組む参加者の姿が見られました。

今年度対象の方で教室に興味のある方は、これからでも結構ですのでぜひご参加ください。また、健康教室などほかの保健事業で皆さんにお会いする機会にこの教室を紹介したいと思っています。



ひろき
齋藤 宙希くん
(上野際)
あまり甘いものをたべません。朝夜の歯みがきは3分くらいいてねいにみがいてあげています。



りゅう
佐藤 龍くん
(今泉)
食べた後の歯みがきをしっかりとがんばっています。



がい
佐藤 凱くん
(万願寺)
朝夕食後の歯みがきが習慣づいています。



あまきこ
嘉門明希子ちゃん
(上千間谷地)
歯みがきをしっかりとするようにしています。



こうへい
高橋 康平くん
(米ノ口)
定期的にフッ素塗布を受けています。



けいすく
東海林翔琉くん
(下野際)
食後やおやつの後には、お茶を飲んでいただきます。寝る前には歯みがきをしています。





町内で7月7日に行われた成分献血と7月25日に行われた全血献血に、次の方々からご協力いただきました。(敬称略)

○印は400ml

成分献血＜ロートピア仙南＞上野渉＜ヤマリ薬局＞鈴木貴智子＜六郷温泉あったか山＞扇田暢道＜秋田丸已繊維＞佐藤正美＜美郷町役場＞奥山慶、梅山正之、高橋秀峰、渋谷陽嗣、照井奈緒子、木村英彰、高橋一久、安藤武克、佐藤博昭、小田長久喜、佐々木一典、高階泰充、佐藤正巳

全血献血＜西木村＞○橋本恵子＜美郷町＞杉澤隆一、鈴木龍治、○高橋輝美、○森元淑雄＜山崎ダイカスト＞熊谷真奈美、高橋光子、藤本きぬ子、清水川忍、武藤龍美、○原岡布美子、○渋谷義崇、○西鳥羽秀樹、○山田レイ、○高橋正幸、○布谷春彦、○大和雄成、○高橋勇成、○橋本隆志、○草薨晃、○大河ミツ子、○竹村知将、柳田喜美子、○斉藤正春、○高山裕矢、○長澤朋彦、○鈴木貴康、○武藤一志、○寺村哲也、○柴田健一郎、○高橋宏文、○吉田和幸＜杏授苑＞野中美由紀＜J A秋田おばこ千畑支所＞○高橋直樹＜仙北農業共済組合＞照井真澄＜千畑商工会＞○長澤名保美＜なかよし園＞近藤ひとみ、○高階まき子＜美郷町役場＞○煙山光成、○村井史人、○高橋稔則、○福田由徳、高階千代子、○半田裕幸、○福原博文、佐々木良子

献血にご協力をお願いします

全血献血を次のとおり行います。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

| 期 日 | 時 間 | 会 場 |
|----------|------------|----------|
| 9月27日(火) | 午後1時30分～4時 | 六郷保健センター |

※献血手帳をお忘れなく。初めての方は、免許証などの証明できるものをご持参ください。



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎84-4907(内線2171)

9・10月の健診日程(9月5日～10月5日)



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班 ☎84-4907(内線2173)

| | 内 容 | 日 時 | 対 象 |
|---------------------------|-------|------------------------|------------------------|
| 千畑地区の乳幼児 (会場・千畑保健センター) | 3歳児健診 | 9月14日(水) 受付12:30～13:00 | 平成13年12月～平成14年3月生まれ |
| | 乳児健診 | 9月20日(火) 受付12:30～13:00 | 平成17年5月、2月、平成16年11月生まれ |
| 六郷地区の乳幼児 (会場・六郷保健センター) | 乳児健診 | 9月13日(火) 受付12:30～13:00 | 平成17年5月、2月、平成16年11月生まれ |
| | 歯科健診 | 9月27日(火) 受付13:00～13:30 | 平成15年1月～3月生まれ |
| 仙南地区の乳幼児 (会場・仙南保健センター) | 乳児健診 | 9月7日(水) 受付12:15～12:30 | 平成17年4月、1月、平成16年10月生まれ |
| | | 10月4日(火) 受付12:15～12:30 | 平成17年5月、2月、平成16年11月生まれ |

| | 内 容 | 日 時 | 会 場 |
|----------|----------|-------------|----------------------|
| 一般の方対象 | 健康相談 | 毎週月曜日 | 9:30～16:00 (平日のみ) |
| | | 毎週火曜日 | |
| | | 毎週水曜日 | |
| | 体力アップ教室④ | 9月8日(木) | 9:30～14:00 |
| 母子健康手帳交付 | 9月13日(火) | 受付9:00～9:30 | 六郷保健センター |
| | 9月27日(火) | | |

「ポリオ予防接種」を行います

※個別に通知しませんので、お忘れのないようお願いします。

対 象 ● 生後3カ月～7歳6カ月未満

接種間隔 ● 6週間以上の間隔をあけて2回接種すること

持 ち 物 ● 母子手帳、ポリオ予防接種予診票、体温計

接種日時 ●

| 日 時 | 会 場 |
|------------------------|----------|
| 9月28日(水) 受付13:00～13:25 | 六郷保健センター |
| 10月4日(火) 受付13:30～14:00 | 千畑保健センター |
| 10月5日(水) 受付12:30～12:45 | 仙南保健センター |