



福祉保健課の健康対策班では、操体法の普及に取り組んでいます。

この事業は旧六郷町と旧仙南村で行っていましたが、引き続き継続し全町に広めようとするものです。

今回の健康だよりでは、操体法普及事業をご紹介します。

健康対策班
の事業紹介

その3

操体法普及事業

問い合わせ

役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班
☎84-1111(内線2172、2173)



「気持のよい動き」で健康になれる
「らくらく」操体法で健康づくり

「操体法」というのは、私たちが日常生活に体験する体の苦痛(肩こり・腰痛・膝痛など)を「ただ体を楽な方向に動かして軽快させる」という療法です。この操体法は、仙台市の橋本敬三先生が医師生活の中で体の苦痛がどうして起こるのか、その原因や対応法、さらに健康で生きてい

くためのあり方を体系づけたものです。先生は「人間の体は、本来誰でも健康で一生を過ごせるように、骨格はきちんとバランスがとれるように設計されている」と言っています。

人間社会で生きている犬や猫たちが、腰や膝を痛そうにかばいながら歩いている姿を見かけることはありません。(けがをしているのを除いて)その反面、気持ちよさそうに前足をいっぱい押し出し、体を伸ばし、背を丸め、反らせたり、急に仰向けになり四肢を動かし背中を地面にすりつけ、体を揺り動かす姿をよく見かけます。この何気ない動作は本能によるものと考えられ「体を矯正している」と思われます。このような動物たちの本能に学び、人間本来の本能を目覚めさせ、彼らと同様に自らの動きによって骨格の歪みを直し、さわやかな毎日を過ごせるようにするのが「操体法」です。

◆美郷町操体法同好会に入会しませんか

美郷町操体法同好会では、操体法を実践し生涯健康で過ごすことを目標に、毎月1回活動しています。

開催日に会場にお出でくださいれば随時入会できますので、お気軽にご参加ください。(ただし、年会費1,500円がかかります。)

なお、今後の開催予定日は次のとおりです。

開催日●7月15日(金)、8月1日(月)、9月5日(月)、11月21日(月)、12月19日(月)、平成18年1月16日(月)、2月20日(月)、3月20日(月)

時間●午後1時30分～3時

会場●六郷保健センター

◆7月15日に操体法の研修会を開きます

「操体法」を考案した橋本敬三先生のまな弟子で、岩手県水沢市で操体法による治療院を開いている小崎順子さんを迎えて、次のとおり研修会を開きます。

日時●7月15日(金) 午前9時30分～正午

会場●六郷保健センター

その他●役場千畑庁舎と仙南庁舎から送迎バスを運行しますのでご利用ください。出発は午前9時です。なお、利用を希望する方は、事前に福祉保健課健康対策班までご連絡ください。



継田あゆなちゃん
(下笹巻)

毎日朝晩歯みがき、仕上げみがきをしっかりとするようになっています。



佐藤 優奈ちゃん
(下鍵田)

食後の歯みがき毎日きちんとしています。



佐々木一弦ちゃん
(旭町)

毎日の歯みがき、仕上げの歯みがきをしっかりとがんばっています。お水大好きです。



加藤茉奈美ちゃん
(大町)

泣いてしまうことがあっても、口を大きく開けさせ、しっかりと歯みがきをしています。



岡田和奏ちゃん
(西高方町)

寝る前の歯みがききちんとがんばっています。

5月31日(火)に六郷保健センターで行われた3歳児健診で、むし歯のなかった子どもを紹介しました。また、日ごろどのようなことを心がけているのか聞いてみました。

献血にご協力をお願いします

期 日	時 間	会 場
7月25日(月)	午後1時30分～4時	千畑保健センター

全血献血を次のとおり行います。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

※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)

7月の健診日程 (7月4日～31日)

7月4日から、今年度中に65歳を迎える町民を対象とした「体力アップ教室」を町内3地区で開きます。

なお、詳細については、福祉保健課健康対策班にお問い合わせください。



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)	歯科健診	7月8日(金) 受付13:00～13:30	平成15年1月～3月生まれ
	乳児健診	7月19日(火) 受付12:30～13:00	平成16年9月、12月、平成17年3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	7月12日(火) 受付12:30～13:00	平成16年9月、12月、平成17年3月生まれ
	1歳6カ月児健診	7月26日(火) 受付12:30～13:00	平成15年11月～平成16年1月
仙南地区の乳幼児 (会場・仙南保健センター)	乳児健診	7月5日(火) 受付12:15～12:30	平成16年8月、11月、平成17年2月生まれ
	3歳児健診	7月22日(金) 受付12:15～12:30	平成13年10月～平成14年1月生まれ

	内 容	日 時	その他	
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①(千畑地区)	7月4日(月)	受付9:30～	千畑保健センター
	体力アップ教室①(仙南地区)	7月6日(水)	受付9:30～	仙南保健センター
	体力アップ教室①(六郷地区)	7月7日(木)	受付9:30～	六郷保健センター
	体力アップ教室②(六郷地区)	7月19日(火)		
母子健康手帳交付	7月12日(火)	受付9:00～9:30	六郷保健センター	
	7月26日(火)			