

「来年度の準備」をしましょう

昨年中に行われた検診はお役立ていただけましたでしょうか。検診はただ受けるだけでなく、検診後の取り組みが大切です。来年度も春から検診が始まる予定ですので、それに向けて準備をしましょう。

★受け残しの精密検査を済ませましょう

検診後、精密検査の通知がきてそのまま放置していませんか。
精密検査を行い、健康の確認や早期治療につなげることが大切です。



★生活習慣病や持病の進行を防ぎましょう

検診の結果から、生活習慣を見直し、必要に応じて町の健康相談の利用や医療機関を受診して、病気への進行を防ぎましょう。持病の管理も継続しましょう。



★特定健診の受診方法の確認をしましょう

医療保険の保険者ごとに受診方法や料金の支払い方法が異なります。
特に社会保険に加入されている方は、保険者や職場で確認しましょう。



※検診受診申し込み書の提出がまだの方は福祉課まで、ご持参下さい！

ロコモ予防を始めましょう

ロコモ予防を目的とした「はつらつ元気教室」が、1月29日総合保健施設で開催されました。講師に山形県健康づくり推進機構の佐々木紀子氏をお招きし、花笠音頭に合わせた体操「しゃんしゃん体操」やストレッチ・ゲームなどを行いました。会場は熱気と笑いにつつまれ、参加された方々は楽しみながらロコモ予防体操を習得したようでした。皆さんも自分のペースでロコモ予防を行い、いつまでもはつらつとした生活を送りましょう。



●ロコモとは？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で、骨・関節・筋肉・神経系等の運動器が加齢の影響により衰えている、または衰え始めている状態のことです。運動器の衰えは、日常生活での移動能力の低下を招き、将来において支援や介護が必要になる可能性が高まります。

●ロコモ予防体操のご紹介「スクワット」

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

●行う際のポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

●お問い合わせ先……………福祉課 健康づくり推進担当 ☎ 6 2 - 3 4 3 6