

ウォーキングで健康を目指そう！ ～50万歩達成した方にTシャツをプレゼント～

私たちは体を動かすことで、糖尿病、心臓病、がん、肥満症、うつ病、認知症などのリスクを下げることができます。

「ウォーキング記録表」に、家事や仕事、ウォーキングや運動などの歩数を合わせて記録してください。

歩数が50万歩達成した方にはTシャツをプレゼントしますので、是非挑戦してみませんか。また、ご希望の方には歩数計を貸出しますのでお気軽にお問い合わせください。



※対象は高山村に住所がある方に限ります。

※記録表は今回広報と一緒に配布しますが、以前配布した記録表も使用できます。

●お問い合わせ先

高山村保健福祉センター
保健みらい課
☎0279-63-1311

6月『なごみ茶屋』 ～開催のお知らせ～

- 開催日時 令和4年6月14日(火)
午前10時から午前11時30分
- 場 所 交流施設 なごみ
- 内 容 工作やゲームなど
- そ の 他 新型コロナウイルス感染予防対策を実施して開催します。
・体温測定・健康チェックを行います。
・マスクの着用・手指の消毒にご協力ください。

●お問い合わせ先

高山村保健福祉センター 保健師
☎0279-63-1311



「減る脂～教室」参加者募集!!

村では、村民の健康増進を図るため「減る脂～教室」を開催いたします。
詳細は次のとおりですので参加を希望される方は、ぜひお申し込みください。

- 内 容 ウォーキング講習
- 開催日時 令和4年6月15日(水) 午前10時～11時30分
- 場 所 道の駅「中山盆地」 ※雨天の場合、いぶき会館 3階 多目的ホール
- 申し込み 6月8日(水)まで
- 定 員 30名
- 参加費 無料
- 服 装 ウォーキングをしやすい靴、服装
- 持 ち 物 タオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
- 講 師 健康運動指導士 神保 理恵 先生
- 申し込み先 高山村保健福祉センター ☎0279-63-1311
またはお近くの食生活改善推進員まで
- そ の 他 雨天の場合、お電話にて開催場所変更のご連絡をいたします。

※本教室は感染症対策を講じて開催いたします。
マスク着用、手指の消毒にご協力ください。
ご自宅での体温測定、健康チェックをお願いします。



フレイル予防で元気に長生き

——いつまでも自分の事は自分で出来るよう、フレイルを予防しましょう。——

<フレイルを引き起こす要因その1 身体的な衰え>

フレイルの3つの要因(身体的衰え、心理的衰え、社会的衰え)のうち、身体的な衰えの要因としては、筋肉量の低下が挙げられます。

特に、お腹や背中などの体を支えるための筋肉や足の筋肉量が減少してきます。

筋肉量が減ることで、スムーズな歩行ができなくなったり、転倒の危険性が高まったりします。できるだけ、意識をして体を動かす必要があります。



<フレイル予防のための運動②>

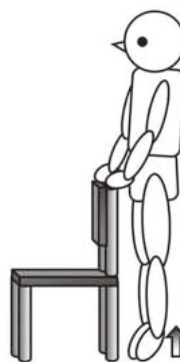
1. 股の力とバランスを鍛える(回数:左右とも各5回)

- ① 転倒に配慮して、両手で椅子などにつかまる。
- ② ゆっくりと、足を後外側に上げて、5秒間止める。
- ③ ゆっくり足を戻す。



2. 足首の力とバランスを鍛える(回数:10回)

- ① 転倒に配慮して、両手で椅子などにつかまる。
- ② かかとを上げ、ゆっくりと体を持ち上げる。
- ③ ゆっくり、かかとを下ろす。



<運動を行う時の注意>

- ・運動はゆっくりと行いましょう。
- ・運動は息が切れない程度の強さで行いましょう。
- ・痛みがある場合は、中止しましょう。
- ・筋肉痛などの場合は、軽めに行いましょう。
- ・鋭い痛みや腫れが出た場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

【資料提供：群馬リハビリテーション病院】

＋ 6月の 当番医 予定表

※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。

※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。

※在宅待機のため、原則として往診は致しません。 ※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
5日(日)		東吾妻町診療所 東吾妻町(59)3010	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
12日(日)		田島病院 中之条町(75)3350	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011
19日(日)		四万診療所 中之条町(64)2136	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
26日(日)		しまだ医院 中之条町(76)3435	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011



ウクライナの人道支援に善意のご寄付(ロックハート城、高山村商工会)

ロックハート城と高山村商工会より、ウクライナに対する寄付金が寄せられました。

ロックハート城では、高山村産のビーツパウダーを使用したパウンドケーキやクッキーの売上を、高山村商工会では、村内で回収したアルミ缶を販売して得た収益を財源に、村を通じてウクライナで苦しんでいる方々の人道支援に少しでも役立てばという想いが込められています。

このご厚意を有難く頂戴し、日本赤十字社の「ウクライナ人道危機救援金」に寄付をさせていただきます。ロックハート城並びに高山村商工会の皆様におかれましては、善意のご寄付大変ありがとうございました。

なお、「ウクライナ人道危機救援金」の役場受付につきましては、9月30日まで延長させていただきますので、引き続き皆様からの温かいご支援をお待ちしております。

寄付額：500,000円 (ロックハート城) 200,000円 (高山村商工会)



ロックハート城



高山村商工会