

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3 社会的な衰え>

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、社会的な衰えとは、人や社会とのつながりが減っていくことです。

親しい人との死別や社会参加の減少で社会や人との交流が減ると、孤独感を感じたり閉じこもりぎみとなり、心身の衰えにつながります。特に、最近では新型コロナウイルスの影響により、人と会う機会が減少していることで、高齢者のフレイルが心配されています。



<フレイル予防のための運動>

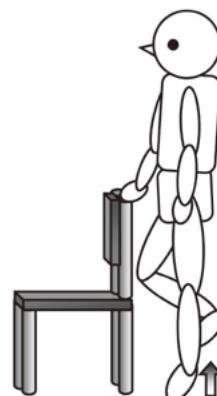
1. 股の力とバランスを鍛える(回数:左右とも各5回)

- ① 椅子に両手でしっかりつかまる。
- ② 前かがみにならないように注意しながら、膝を伸ばした状態で足を後方にゆっくりあげて、5秒間静止し戻す。
- ③ 左右行う。



2. 足首の力とバランスを鍛える(回数:左右とも各10回)

- ① 椅子の背もたれなどを利用して、片手でしっかり持つ。
- ② 片足で立ち、かかとをゆっくりあげる。
- ③ ゆっくり、かかとをおろす。



<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】

8月『なごみ茶屋』～開催のお知らせ～

- 開催日時 令和4年8月9日(火)
午前10時から
(午前11時30分ごろ終了予定)
- 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
高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

よい歯で元気 たかやまっ子！

6月に実施した3歳児健診において、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。
みんなも、むし歯のない元気な「たかやまっ子」を目指して、頑張りましょう！



にしわき ここな さん



ほんま みれい さん



すずき げんと さん



やまぐち かずま さん



ひぐち さく さん



ありま まさと さん



みんなの広場

たかやまの文壇

2022年7月短歌会

高山短歌会

戦いに敗れし辛きおもいあり

ユニセフ通しウクライナ支援

遠き日の友と歌いし反戦歌

「麦の畑は轍に荒され」と

人類の愚行の歴史今ぞ見る

無差別攻撃ボタン押すだけ

東欧の戦いはまだ止まずして

惨禍の報復いのち縮まる

デイは好き自由自在の動きあり

他人の会話いねむりの唄

しばらくは猛暑の続くという日には

いっと動かず家に籠りぬ

朝露にきらりと光る輝きに

鎌の手止めてしばし見とれる

「赤木ファイル」の付度の主

狙撃する国政正す道数多あれども

木村 朝次郎

大津 初司

小林 良教

平形 美称子

佐藤 重夫

相馬 昭典

後藤 節子

割田 良次

人口と世帯数 (7月1日現在)

人口	3,354人	(-13)
男	1,659人	(-7)
女	1,695人	(-6)
世帯数	1,361世帯	(-9)

※()内は、前月との比較

納税等

★印が8月に納めていただく税等です。

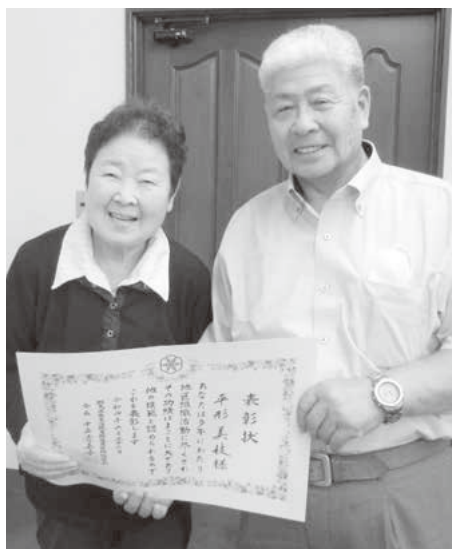
	村県民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料	上下水道使用料
4月			●				
5月		●					●
6月	●						
7月		●		●	●	●	●
8月	★			★	★	★	
9月				●	●	●	●
10月	●	●		●	●	●	
11月				●	●	●	●
12月				●	●	●	
1月	●	●		●	●	●	●
2月				●	●	●	
3月				●	●	●	●



税金は 社会を支える あなたの会費

HOT TOPICS むらのわだい

群馬県食生活改善 推進員連絡協議会 地区功労賞受賞



令和4年度群馬県食生活改善推進員連絡協議会 食生活改善大会において、地区功労賞を平形美枝さんが受賞しました。

この賞は通算して10年以上地区住民の食生活改善に努め、会の運営に献身的に活躍し、その功績が顕著である方を表彰するものです。

平形美枝さん、おめでとうございました。

今後も健康づくりの担い手として、自身の健康に留意され、ご活躍されますよう心から祈念申し上げます。