

健康ガイド

9月『なごみ茶屋』

～開催のお知らせ～

●開催日時 令和4年9月13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

〈村ガイドボランティア企画〉 三国街道(村内)をウォーキングしよう ～歴史を感じて、新たな発見も～

●開催日 令和4年9月24日(土)

午前9時～ 午前中に終了

●場 所 中山宿新田本陣、法信寺、^{そうしゅうじ}雙松寺、中山宿本陣など

●集 合 東地区村民広場(東地区スポーツ広場)

午前8時45分受付開始(9時出発)

●参加費 無料 飲物などをご用意ください

●募集人数 先着20名(定員になり次第締め切り)

《申し込み・問い合わせ先》

高山村ガイドボランティア事務局(地域振興課)

☎0279-63-2111

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 —

＜フレイルの3つの要因(身体的・心理的・社会的衰え)プラス1＞

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)に加えて、

口腔機能の低下もフレイルの大きな要因といわれています。

噛む力や飲み込む力が衰えた状態のことを「オーラルフレイル」といいます。

噛めないことで、軟らかい食事ばかり食べるようになると、さらに噛む力が衰えるという悪循環に陥る危険があります。



◎フレイル予防のための口腔機能の運動

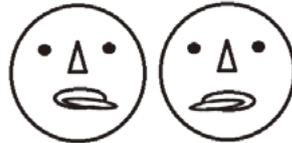
1. 舌のストレッチ(回数:①から③の動作を3回)



① 口を大きく開けて舌で下顎に触れるつもりでできるだけ外に出す



② 外に出した舌で上唇に触れる



③ 外に出した舌で、左右の口角(口の端の部分)に触れる

2. 唾液腺^{だえきせん}マッサージ



① ^{じかせん}耳下腺
両ほおに手を当てて、耳に近い部分から前方に向かって、弧を描くようマッサージを行う



② ^{がつかせん}顎下腺
下顎のラインに沿って顎の中央から耳の下まで顎の内側を親指で押す



③ ^{ぜつかせん}舌下腺
下顎中央の内側を両手の親指で押す

健康教室 参加者募集!!

村では、村民の健康増進を図るため健康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。

「減る脂～教室(ピラティス)」

- 教室の内容
ピラティスはマットの上で行う体操です。やさしい動きが多く、どなたでも気軽にできます。
- 開催日時 令和4年9月12日(月)
午前9時30分～12時
- 申し込み 令和4年9月8日(木)まで
- 服装 運動のできる支度
(足元は素足、又は5本指ソックス)
- 講師 NPO法人 バレエノア ピラティス講師

ベジチェック
(野菜摂取量測定)
と
ストレス測定
を実施します

「元気に長生き！お助け教室」

- 教室の内容
ロコモティブシンドローム予防について、運動講習やミニ講話を実施します。
- 開催日時 令和4年9月30日(金)
午前9時30分～12時
- 申し込み 令和4年9月22日(木)まで
- 服装 運動のできる支度、運動靴
- 講師 ヨガインストラクター

歩行年齢測定
を実施します

- 場 所 いぶき会館 3階 多目的ホール
- 定 員 各教室 30名まで ※先着順
- 参加費 無料
- 持ち物 タオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
- 申し込み等 ☎0279-63-1311 保健福祉センター(保健みらい課)またはお近くの食生活改善推進員まで

※本教室はいぶき会館の感染症対策に則って開催いたします。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。
なお、感染症の状況により実施内容に変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。



9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
9月4日(日)		吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711
9月11日(日)		けんもち医院 中之条町0279(75)5155	吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011
9月18日(日)		中山診療所 高山村0279(70)5007	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町0279(68)2711
9月19日(月・祝)		後藤医院 中之条町0279(75)2230	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111
9月23日(金・祝)		小池医院 東吾妻町0279(67)2030	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町0279(83)7111
9月25日(日)		吾妻脳外循環科 東吾妻町0279(68)5211	吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011