

令和4年度歳末たすけあい運動のご協力について

“つながり ささえあう みんなの地域づくり”をスローガンに、今年も12月1日～12月31日までの1カ月間募金運動が実施されます。

「歳末たすけあい運動」は、共同募金運動の一環として、地域住民や、民生委員・児童委員、社会福祉施設等の関係機関・団体の協力のもと行われます。新年を迎える時期に、地域で安心して暮らすことができるよう、様々な福祉活動に活用されています。

本村におきましては、支援を必要とされる方々に慰問金としてお届けしています。

つきましては、経済状況が大変厳しい昨今ではありますが、本運動の趣旨をご理解のうえ、募金にご協力頂けますようよろしくお願い申し上げます。

群馬県共同募金会高山村支会

健康ガイド

12月『なごみ茶屋』～開催のお知らせ～

- 開催日時 令和4年12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



12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、原則として往診はいたしません。 ※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
12月4日(日)		東吾妻町診療所 東吾妻町0279(59)3010	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
12月11日(日)		田島病院 中之条町0279(75)3350	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
12月18日(日)		四万診療所 中之条町0279(64)2136	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
12月25日(日)		しまだ医院 中之条町0279(76)3435	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
12月29日(木)		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
12月30日(金)		けんもち医院 中之条町0279(75)5155	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
12月31日(土)		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

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(身体的・心理的・社会的衰え)の予防その3 社会参加〉

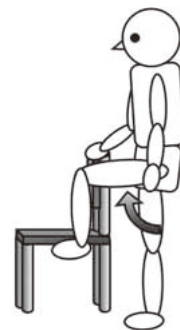
- ・できることは自分でしましょう。
家庭内で自分の役割を持つことは、身体機能の維持やうつ予防につながるといわれています。食事の片付けや布団の上げ下ろしなど家事をすることもよいでしょう。
- ・積極的に外に出ましょう。
買物や散歩などできるだけ用事を作って、外に出かけるようにしましょう。四季の変化などを楽しみ、心の余裕を持つことも大切です。
- ・地域の行事に参加するなど、できるだけ地域の人と交流しましょう。
人とのつながりを維持することは、フレイル予防につながります。直接会えないこともありますが、手紙や電話などで交流を図りましょう。



◎フレイル予防のための運動

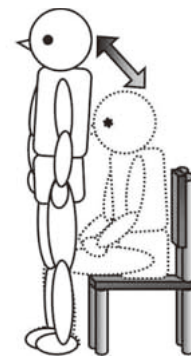
1. 股の力とバランスを鍛える(回数:左右とも各5回)

- ① 椅子などにつかまって、片足を前にゆっくりあげる。
- ② あげたまま、5秒間静止し、ゆっくりおろす。
- ③ 左右行う。



2. 立ち上がりの練習(回数:10×2回)

- ① 椅子に浅く腰をかける。
- ② 足をやや後ろに引いて、体を前に傾けながらゆっくり立ち上がる。
- ③ 同じ動作を10回、2セット行う。



〈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】