

ウォーキングで健康を目指そう！ ～50万歩達成した方に長袖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、保健福祉センターまでご提出ください。

歩数が50万歩達成した方には長袖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。長袖Tシャツは7月から引換え可能です。
- ※記録表は今回の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。
- ※長袖Tシャツはお一人様1枚までです。記録表2枚目以降の引換えは、以前の品物をお渡しします。



《お問い合わせ先》 高山村保健福祉センター ☎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。

	6月14日(水) 【みんなで楽しくウォーキング】	6月30日(金) 【リフレッシュ・ヨガ】
時間	午前10時～11時30分	午前10時～12時
場所	道の駅「中山盆地」 ※雨天時はいぶき会館	いぶき会館3階多目的ホール
申し込み	6月7日(水)まで	6月23日(金)まで
服装等	動きやすい服装、 ウォーキングシューズ着用	動きやすい服装
持ち物	歩数計、日よけになるもの、タオル、 甘くない飲み物、他各自必要な物	タオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
その他	ご希望の方には歩数計を貸出します。	—
講師	健康運動指導士 神保 理恵 先生	ヨガ講師 藤井 咲恵 先生



《お申し込み先》

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

生き生き元気の集い

～楽しく体を動かして、みんなで元気に過ごしましょう～

- 開催日時 1回目 令和5年6月6日(火)
2回目 6月22日(木)
いずれも午後2時から(午後3時30分ごろ終了予定)
- 場所 高山村保健福祉センター
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 内容 体力測定・ストレッチ・体操・足腰の痛みの相談 など
- 持ち物 上履き、水分補給のための飲み物

なごみ茶屋

～おしゃべりやゲームなど、
みんなで楽しく過ごしましょう～

- 開催日時 令和5年6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
- 対象 どなたでもご参加できます
- 内容 工作・ゲーム・ミニ体操 など

◎感染予防対策にご協力をお願いします。

《お問い合わせ先》 高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

＋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。

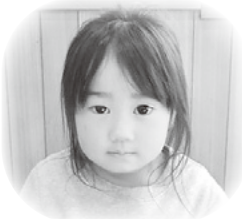
※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内科	外科	休日夜間当番病院
6月4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
6月11日(日)		後藤医院(中之条町) 0279(75)2230	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
6月18日(日)		小池医院(東吾妻町) 0279(67)2030	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
6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

よい歯で元気 たかやまっ子！

3月・4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！



たかはし みあ さん



おのざと あの さん



こばやし にこ さん



いしざか えま さん



はやし あれい さん



たかはし はる さん



とくなが ゆずは さん



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。 —

フレイル予防には、生活習慣病の予防や悪化を防ぐことも重要なポイントとなります。

〈生活習慣病予防—高血圧のはなし③〉

高血圧症の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。日本人の食生活は塩分が多くなりやすい特徴があります。かけしょう油、かけソースの習慣のある人は、つけしょう油、つけソースにするだけでも、食塩摂取量は少なくなります。



高血圧の基準
(家庭で測定した場合)

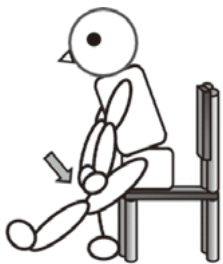
収縮期 135mmHg以上
拡張期 85mmHg以上

●減塩のコツ②・・・減塩は工夫次第です。

1	漬物の食べ方を工夫して	漬物は浅漬けにする。食べる量を減らす。
2	ラーメンなど麺類の汁を残す	全部残せば2～3g減塩できる。
3	具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる。
4	新鮮な食材を使う	食材の持ち味や風味で薄味の料理。
5	香辛料や酸味などを利用	こしょう・しょうが・カレー粉・酢やかんきつ類でおいしく減塩。
6	むやみに調味料を使わない	味付けを確かめてから使う。

◎フレイル予防のための運動

○ 膝のストレッチ (骨盤・腰椎・ハムストリングス・下腿三頭筋の柔軟性)



1. 膝を伸ばしてつま先を上げた状態で、上体を前に倒す。
2. 背中を丸めないように、足の付け根を曲げるように、上体を前に倒す。
3. 左右30秒ずつ行う。

〈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】