

《 あなたは大丈夫?・・・ロコモ 》

～ロコモティブシンドロームを知っていますか?～

ロコモとは、運動器症候群のことです。体を支え、動かすために働く体の部分のバランス能力の低下、筋力の低下、運動器の病気が原因でいろいろな症状がでてきます。

7. 家のやや重い仕事

(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難である)



1. 家の中でつまづいたり滑ったりする

下垂足などの下腿筋力低下や脊髄症による下肢の痙性



2. 階段を上るのに手すりが必要である

膝などの関節痛や片脚での自重支持筋力



6. 2kg程度の買い物(1リットル牛乳2個程度)をして持ち帰るのが困難である



あなたは
いくつできますか?
7つのチェックを
してみましょう!

3. 15分くらい続けて歩けない

間欠性跛行(1kmくらいを想定)



5. 片脚立ちで靴下がはけない

動作をしながらのバランス能力



4. 横断歩道を青信号で渡りきれない

歩行速度(秒速1kmあれば渡れる)



※一つでも当てはまったら、運動器の障害が考えられます。

予防方法: ①ウォーキング・ストレッチ(筋肉伸ばし)・ラジオ体操・スクワット(ゆっくりイスに腰掛ける)などが効果的です。

②「いきいき健康教室」に参加しましょう!健康運動指導士がご指導いたします。(左のページに教室案内があります。)

お問い合わせ先: 下仁田町役場 健康課 高齢者支援係(内線328)

下仁田町介護予防教室 「西牧元気クラブ」開催のお知らせ

☆自宅でもできる簡単な筋力トレーニング、お口の健康づくり、栄養のお話のほか調理実習やお楽しみ実技もあります。楽しい教室ですので、お気軽にご参加ください。

※65歳以上で介護認定(要支援・要介護)を受けていない方が対象です。

第1回	7月4日	開校式・歯科診察・運動機能計測
第2回	7月11日	運動のお話:理学療法士
第3回	7月18日	お口のお話:歯科衛生士
第4回	7月25日	栄養のお話:栄養士
第5回	8月1日	お楽しみ実技
第6回	8月8日	調理実習(エプロン・三角巾)
第7回	8月22日	お楽しみ実技
第8回	8月29日	お楽しみ実技
第9回	9月5日	お口のお話:歯科衛生士(歯ブラシ)
第10回	9月12日	お楽しみ実技
第11回	9月19日	栄養・お口・運動のまとめ
第12回	9月26日	今後の生活について・閉校式

■会 場 下仁田町西牧活性化センター

■時 間 9時30分～12時 調理実習のみ13時終了

☆参加希望の方は、電話でお申込み下さい。(定員:25名)

■問い合わせ・申込み下仁田町 健康課 高齢者支援係 ☎82-2111(内線327・328)

ハンドル型電動車いす(シニアカー)購入費の助成について

事業概要

この事業は、町内に在住する高齢者が、ハンドル型電動車いす(通称シニアカー)の購入費の一部助成を行い、高齢者の外出する際の利便を図り、自立した生活を営むことができることを目的とします。

対象者 町内に住所を有する65歳以上の高齢者で、かつ次の各項目のすべてに該当される方

- (1)ハンドル型電動車いすがないと一人で買い物・公共交通機関利用等、外出に支障のある方
- (2)町民税非課税世帯、又は町民税の滞納のない方
- (3)他にハンドル型電動車いす購入の助成を受けていない方

助成金額 購入費の6分の1以内とし、5万円を限度とします

申請方法 下仁田町役場 健康課窓口(高齢者支援係)

※ご不明の点はお申し出ください。



平成25年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

毎日を元気で、「いきいき」と生活できるよう運動をしてみませんか。
この教室では、普段の生活で身についた体のくせをとり、それぞれの体調に合わせて軽い運動やマッサージを行う事で膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指します。
お申し込みは不要ですので、都合のつく会場へ直接お越し下さい。



【参加費】 無料

【会場別日程】 ※午前、午後をお間違えのないようご注意ください。

※中小坂地区は会場が25年度より13区公会堂から旧小坂小学校に変更となります。

地区	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	5月 2日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		6月 17日(月)		
	吉崎公会堂	5月 20日(月)		
		6月 3日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	5月 14日(火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		6月 5日(水)		
	馬山生活改善センター	5月 22日(水)	午前10時～12時	
		6月 28日(金)		
	蒔田地区集会所	5月 23日(木)		
		6月 25日(火)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	5月 24日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		6月 7日(金)		
	旧小坂小校舎 1階西教室	5月 16日(木)		
		6月 20日(木)		
	北小地区集会所	5月 31日(金)		
		6月 21日(金)		
西牧地区	矢川友愛館	5月 9日(木)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		6月 6日(木)		
	西牧活性化センター	5月 1日(水)	午前10時～12時	
		6月 19日(水)		
	三ツ瀬集会所	5月 28日(火)		
		6月 26日(水)		
青倉地区	大桑原地区集会所	5月 30日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		6月 27日(木)		
	下青倉集会所	5月 21日(火)		
		6月 18日(火)		
	桑本地区多目的集会所	5月 27日(月)		
		6月 24日(月)		

*いきいき健康教室では、参加者を募集しています。

■お問い合わせ先：下仁田町役場 健康課 高齢者支援係（内線328）まで



ぐーちょきシニアパスポート好評配布中

4月号でお知らせした「ぐーちょきシニアパスポート」の配布窓口を拡大しました。
介護保険証など、本人(65歳以上)が確認できるものを持参し、窓口までお越しください。

【配布場所】 町役場健康課窓口・保健センター1階・教育委員会事務局・下仁田公民館・西牧分館
問い合わせ先 県庁介護高齢課 (027-226-2576)

及び町健康課高齢者支援係 (82-2111内線328)

5～6月 健康カレンダー

	日にち	時間(受付)	対象者	持ち物	内容
乳児健診	3,4か月児	6月24日(月)	平成25年2月・3月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防相談、家族計画・授乳相談、育児相談、離乳食相談と試食
	6,7か月児		平成24年11月～12月生まれ		
	9,10か月児		平成24年8月～9月生まれ		
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただけます。					
幼児健診	1歳児	5月27日(月)	平成24年3月～4月生まれ	母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は事前に配布するアンケートと尿	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防相談・希望者にフッ素塗布、食生活相談と手作りおやつを試食、健康相談、心理発達相談
	1歳6か月児		平成23年9月～10月生まれ		
	2歳児		平成23年3月～4月生まれ		
	2歳6か月児		平成22年9月～10月生まれ		
	3歳6か月児		平成21年9月～10月生まれ		
	3歳児		平成22年3月～4月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	5月14日(火) 6月11日(火)	午後1時30分～ 3時30分	全住民	乳幼児は母子健康手帳、歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、血圧測定、育児相談、授乳相談、むし歯予防相談など
妊婦健康相談・ 妊娠届出	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦健康診査受診票発行・健康相談
精神保健相談 「こころの相談」	6月14日(金)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人やその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をしてください。

☆予防接種は個別に通知いたします。

会場・問い合わせ先 保健センター 82-5490

富岡保健福祉事務所 5～6月

●エイズ相談(予約制)

日時 月曜日(要確認) 午後1時～2時
内容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)
会場 富岡合同庁舎
担当者 医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

●精神保健福祉相談(予約制)

日時 5月9日(木)・6月13日(木) 午後1時～3時
対象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族など
会場 富岡合同庁舎
担当者 精神科医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

神津牧場 小雨決行

「花まつり」

5月19日(日)
午前10時～午後3時

標高1000mを越える神津牧場にも風薫るさわやかな香りがやってきました。
牧場の動物たちと共に、高原の春を一日楽しんでみませんか。
今年も盛りだくさんの計画でお待ちしております。
家族みなさままでお出掛けください。

- 内容 搾乳体験、ジャージー牛乳無料サービス・手作りバター体験・野点・牛肉串焼き・牛肉パベキュー・仔牛の体重当てなど
- 主催 神津牧場(☎84-2363)
- 共催 下仁田町観光協会(☎82-2111)
- 協力 下仁田町商工会青年部・下仁田町商工会女性部・下仁田町蒟蒻消費拡大推進協議会・下仁田町

