

さあ、始めよう！長寿きくちゃん体操 シリーズ⑦

～椅子編～ 準備運動(腰と背中)

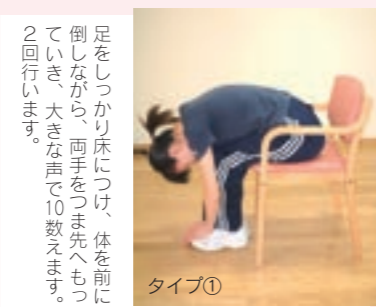
問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(25) 7216

マット編と同じように、1つの体操は10秒間を2回行います。必ず大きな声で数えます。自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。また、動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行います。
きく筋 お尻の筋肉・背中の筋肉
効果

- 腰と背中の筋肉が伸ばされます。
 - 腰痛の予防と軽減につながります。
 - 起き上がり、立ち上がりなどの動作がしやすくなります。
- ※この体操は、筋力トレーニングをする前の準備運動です。ゆっくり無理しない範囲で必ず行いましょう。
- ※椅子に不安がある場合は、ペア(2人組)をつくり、片方が椅子を押さえるなどして交互に行うと良いでしょう。

タイプ①

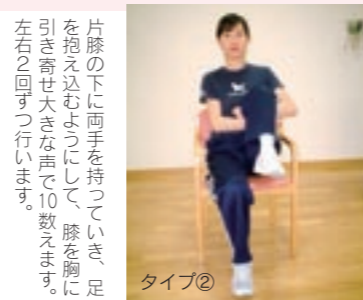
- この動作を行って痛みが出るようならタイプ②を行きましょう。
- 前に倒れるのが不安ならタイプ②を行きましょう。
- 椅子から落ちないようにします。
- 体を倒す時と起こす時はゆっくり行います。



足をしっかりと床につけ、体を前に倒しながら、両手をつま先へもっていき、大きな声で10数えます。2回行います。

タイプ②

- 上体が前に倒れこまないようにします。
- 上体が後ろに反らないようにします。



片膝の下に両手を持っていき、足を抱え込むようにして、膝を胸に引き寄せ大きな声で10数えます。左右2回ずつ行います。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

①アルツハイマー病
全体の約半数を占め、脳の神経細胞だけが萎縮し小さくなって、やがてどんどん減っていく病気です。発症の時期がはっきりせず、いつとはなしに始まり、だんだんと進行していきます。

②脳血管性認知症
2番目に多いのは、脳の血管障害を原因にして起こる認知症です。脳卒中(脳出血・脳梗塞など)の発作に引き続いて起こる

③レビー小体認知症
3番目に多い認知症で、脳全体にレビー小体と言われる異常な物質が沈着して起こります。詳しい原因はよく分かっていません。

④その他の認知症
外傷による認知症(硬膜下血腫・脳挫傷など)、中毒による認知症(薬物・アルコール中毒など)、正常圧水頭症など

⑤その他の認知症
脳血管性認知症は、発病の時期が周りの人にも比較的はつきりとなり、発作のたびごとに段階的に症状が悪化していきます。

⑥その他の認知症
脳血管性認知症は、発病の時期が周りの人にも比較的はつきりとなり、発作のたびごとに段階的に症状が悪化していきます。

⑦その他の認知症
脳血管性認知症は、発病の時期が周りの人にも比較的はつきりとなり、発作のたびごとに段階的に症状が悪化していきます。

⑧その他の認知症
脳血管性認知症は、発病の時期が周りの人にも比較的はつきりとなり、発作のたびごとに段階的に症状が悪化していきます。

2月のモンモン健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

月：アレルギー性鼻炎
火：いま注目されるRSウイルスとは
水：正常眼圧緑内障
木：歯はどこまで抜かずに
金：咳が長引く時は？
土日：おならについて

嘱託職員募集
地域包括支援課では、下記のとおり嘱託職員を募集します。勤務は平成20年4月1日からになります。
問い合わせ先 地域包括支援課 ☎(25) 7216

職種	募集人数	職務内容	勤務時間	報酬	申込方法
管理栄養士	1人	高齢者の栄養指導(個別指導)・健康教育など	月に概ね120時間(週30時間程度)	月額134,000円	2月末までに履歴書を地域包括支援課に提出してください。
ケアマネジャー・保健師または経験のある看護師	3人	介護予防業務(特定高齢者事業)・要支援1・2の方のケアプラン作成など			

おしらせ INFORMATION

問い合わせ

- 本庁**
菊池市役所 ☎(25) 1111
- 総合支所**
七城総合支所 ☎(25) 1000
旭志総合支所 ☎(37) 3111
泗水総合支所 ☎(38) 2111

本庁と泗水総合支所には直通電話(ダイヤルイン)があります。別途配布の市役所電話帳をご活用ください。

国民健康保険一部負担金の減額、免除および徴収猶予

医療機関の窓口で、皆さんが支払う医療費の一部負担金の減免基準を設けています。菊池市国民健康保険加入中の人で次の理由のいずれかに該当し、支払いがどうしても困難な場合は、世帯収入により一部負担金の徴収猶予や減額・免除を一定期間に限り受けることができます。

- 1、震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により死亡、もしくは障害者となったとき、または資産に重大な損害を受けたとき。
- 2、干ばつ、冷害、凍霜害など

これらの理由により、世帯収入が一定期間に限り減少したとき、世帯収入が一定期間に限り減少したとき、失業などにより収入が著しく減少したとき、

- 3、事業、または業務の休業止、失業などにより収入が著しく減少したとき。
- 4、その他、前記に類する事由があったとき。

これらは、世帯主の申請により審議し決定します。期間は、徴収猶予が6カ月以内、免除が3カ月以内です。申請方法などの詳細は、左記まで問い合わせください。

問い合わせ先
健康推進課 国保医療給付係
☎(25) 72118
各総合支所民生課

2月の予防接種

- 問い合わせ先 健康推進課健康推進係
- BCG
- とき** 2月21日(木)
午後1時30分～午後2時(受付)
- ところ** 菊池市文化会館
- 対象者** 生後3カ月以上6カ月未満の乳児

結核撲滅のための複十字シール募金にご協力いただきありがとうございます

複十字シール運動は「シール」を通して結核撲滅の意識を広めるとともに、結核やその他の胸部疾患をなくすための事業資金を集めるために行われている募金活動です。日本だけでなく世界共通の結核予防のための活動で、日本では結核予防会や健康を守る婦人の会が中心となって行っています。

健康を守る婦人の会菊池市分會では、各種団体への呼びかけと複合健診時やイベント時に街頭募金活動を行い、多くの皆さんから、温かいご協力をいただきました。



今回の募金総額は、3209、465円となりました。この募金は、全国が集約され、胸部検診の機器整備や、発展途上の結核対策支援などに使われます。

問い合わせ先
健康推進課健康推進係
☎(25) 72119

児童センターに遊びに来ませんか？

●すくすくクラブ「3B体操」
とき 2月20日(水) 午前10時から
ところ 菊池市児童センター
講師 庵本悦子さん
内容 幼児と親の「ベビーふれあい体操」です。一緒に歌ったり触れ合ったりして、今、何が大切であるのかを気づかせてくれます。動きやすい服装で気楽にどうぞ！
対象 幼児(1歳から)と保護者 **参加費** 無料
問い合わせ先 菊池市児童センター ☎(24) 3472



献血のご協力をお願いします

- とき** 2月8日(金)
午前9時30分～午前11時30分 /
午後0時30分～午後4時
- ところ** 泗水総合支所
- 内容** 400ml 献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんの温かいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血カードを持っている人は、一緒に持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎(25) 7219