

さあ、始めよう!長生きくちゃん体操 シリーズ⑤
 ~筋力・バランストレーニング編~整理体操(肩とわき腹と足の後がわ)

きく筋

胸の筋肉、背中の筋肉、お腹の筋肉、ふとももの裏側、ふくらはぎの裏側

効果

肩こり、腰痛の予防と軽減につながります。

注意点

- 足をしっかり開き、おへそを前に出すように、骨盤をまっすぐに起こします。
- 伸ばしている足が曲がらないように気をつけます。
- できるだけわき腹を伸ばしている足のほうへ近づけるようにします。
- 体を倒したときは下を向かず正面を向きます。
- ※「長生きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋
- 体操を無理なく行うために
- 血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
- どうき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。



両手を組み、顔は正面を向いたまま、伸ばした足のつま先を自分の方に向くように倒します。大きな声で10回、2回行います。左右行います。

- 必ず準備体操、整理体操を行いましょう。
- 痛みが強くない程度で行いましょう。
- 必ず大きな声で数を数えましょう(息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残ります)。
- 適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(25) 7216

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。

平成20年4月に小学校へ入学するお子さんの保護者の皆さんへ 麻しん風しん予防接種の

「第2期」はお済みですか?

予防接種法の改正により、麻しん及び風しんの予防接種が、平成18年4月から「麻しん風しん混合ワクチン」を2回接種する方法に変わりました。(下表参照)

市では、平成19年5月に第2期の対象となるお子さんの保護者の皆さんへ、予防接種券を送付しましたが、接種は済みましたが、まだ済んでいない人は、早めに接種しましょう。

なお、予防接種のない人は母子健康手帳を持参のうえ、市役所健康推進課または各総合支所で受け取ってください。

対象者 平成13年4月2日〜平成14年4月1日に生まれた人

接種期限 平成20年3月31日まで

接種場所 市の契約する医療機関

12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 12月18日(火) 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

献血のご協力をお願いします

とき 12月10日(月) 午後1時〜午後4時
 ところ 七城多目的研修センター
 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書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



熊本市では、特定不妊治療(体外受精又は顕微授精)を受けた夫婦に対し、治療費の助成を行っています。

対象者

- 次の全てに該当する人
- 夫婦のいずれかが県内(熊本市を除く)にお住まいで、指定医療機関で体外受精、または顕微授精以外の治療法によつては妊娠の見込みがないか、または極めて少ないと医師に診断された夫婦。
- 今年度、指定医療機関で特定不妊治療を実施した夫婦。
- 夫婦の所得の合計額が730万円未満であること。
- 夫婦のいずれかが不妊治療費に係る費用を、熊本市または

助成内容

夫婦一組に対し特定不妊治療(入院費、食事代等治療に直接関係ない費用を除く)を、1回の治療につき10万円までとし、1年度あたり2回を限度として、通算して5年間予算の範囲内で助成します。

問い合わせ・相談先 菊池保健所 ☎(25) 4155

高齢者の栄養シリーズ⑤ 食材の調達法や保存法を知って バランスのよい食生活を!

お問い合わせ先 地域包括支援課 ☎(25) 7216

寒い台所に、冷たい水。冬になると毎日の食事作りは大変です。つい簡単なものですが、マンネリ化したりして栄養がたより、体調をくずしてしまつこともあります。

特に、ビタミンやミネラルが豊富な牛乳、チーズ、納豆、にんじん、かぼちゃ、いも、海藻や乾物など、比較的保存のきく食材を常備して、少しでもバラエティに富んだ食事の工夫を試してみましよう。



●食材(野菜)缶で調理時間を短縮

大豆の水煮缶、トマトの水煮缶、マッシュルーム缶、コーン缶などの食材(野菜)缶を利用することで、下ごしらえの手間を省き、短時間で料理ができます。

●簡単に食べられるレトルト食品に具をプラス

レトルト食品(カレー、シチューなど)には野菜が少ないため、茹でて食べやすくカットした食材(フロッコリーやにんじんなど)を加えることで野菜不足を解消できます。

●乾燥野菜や乾物でもう一品

もどして使える乾燥野菜(マッシュポテトなど)は、野菜が少ないときに重宝します。また、わかめやしらす干し、切

●惣菜にひと味加えてわが家の味に

たまにはスーパーの食料品売り場やお惣菜屋さんのものを利用してみてはいかがでしょうか。最近は少人数家庭を対象とした、少量パックのものもありません。味が濃かったり、具が少ない場合があるので、食材を足すことで、味を薄めたり、彩りよくすることが出来ます。

12月のモシモン健康情報 ☎096(385)3300 (24時間)

- 月: 耳鳴りについて
- 火: 更年期障害(精神科より)
- 水: 更年期障害の治療法(婦人科より)
- 木: 予防歯科関連
- 金: 脳梗塞
- 土日: 自律神経失調症