



専科のコンテンツ
みんなは
保健師です

『心と体の健康づくり』

9月12日から「けんこつ体操」が始まりましたが、皆さんご存知ですか？
筋力アップで基礎代謝UP、バランス強化で転倒予防、汗をかくてストレス発散と目的は人それぞれです。
今回は教室の様子を、声を交えて紹介したいと思います。

ここで！ 保健師から問題

Q1 大きな筋肉は体のどこ？
①上半身 ②下半身 ③両方
Q2 歩いたり、ゆったりとした動きをする筋肉は？
①赤色 ②白色
Q3 ふんばったり、物を持ち上げたり瞬間的に強い力を発揮する筋肉は？
①赤色 ②白色

腕・腰・足など体のいたる所に筋肉がありますが、大きな筋肉は特に下半身(腰・足)にあります。
筋肉は大事にしすぎて使わなければ細くなり、体を支えることができなくなって、姿勢が悪くなり自分の力で歩けなくなってしまいます。ゆったりとした動きをする赤い筋肉は、毎日使っているのに衰えていくのですが、瞬間的に大きな力を発揮する白い筋肉は、使わなければ細くなり、立ったり座ったりした動作が困難になってきます。

使わないのは宝の持ちぐさ

楽しく無理なく継続が大切

いくら体に運動がいいとわかっていても、負担が大きかったり、辛くては長続きしません。
けんこつ体操は膝・腰・肩などに痛みのある人でも、イスに座り自分のできる運動を無理なくすればよいのです。参加者の年齢をみても40〜70歳代と幅広く、自分にあった力で体操をしています。
最初、参加する時にしり込みをしたという声も聞きましたが、皆さん参加してみても良かったという感想です。

参加した人の声

- いつまでも楽しく健康でいたい。最近膝が痛く、立ち上がり座りがなごかったけど、大事にしすぎるのも悪いかと思って…けんこつ体操で筋力がついて治るといいわ。
- 午前中、頭がモヤモヤして体操を休もうと思ったけど、来てよかった。頭の体操でスッキリした。リズムにのって体を動かすことは楽しいわ。
- 自分よりも若い人が多くてついていけるか心配していたけど、今日のような体操なら続けていけそう。近所の人も誘ってみんなで来たいわ。
- 体操を続けることで「どっこいしょ」が少しでもかくなるといいな。
- 講師の先生のパワーや参加者の笑顔で元気がでてくるわ。大勢出てくれると嬉しいな。
- 運動した後は体が軽くなった感じがして気持ちが良いし、楽しいわ。友達を誘ってまた来たいです。



インフルエンザ予防接種公費負担制度

満65歳以上(接種日において65歳以上)の方々は一歩公費負担が受けられます。

- ①心臓機能障害 ②じん臓機能障害 ③呼吸器機能障害 ④免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害
- 以上の疾患がある方は満60歳(接種日において60歳以上)から対象となります。

◆実施場所 村内及び県内契約医療機関
◆標準的接種期間 10月1日(水)~11月30日(日)まで
※標準的接種期間とは、対象者が接種を受けるに望ましい期間です。

◆自己負担額 1人 1,050円(医療機関窓口でお支払ください)
◆受付方法

【村内医療機関で接種する方は…】
希望医療機関へ電話で申し込み→直接来院します。
〔接種可能医療機関・村内分〕
●岩室温泉病院 ☎82-4100 ●金子医院 ☎82-3012
●藤田医院 ☎82-2113 ●広沢医院 ☎82-3051

【村外医療機関で接種する方は…】
希望医療機関へ電話で申し込み→福祉保健課窓口で予約票など書類の受取り→希望医療機関へ来院します。

※接種可能医療機関が不明の場合は、福祉保健課までお問い合わせください。

※とり肉・たまご等にアレルギーがある方、または過去に予防接種で具合が悪くなったことがある方は予防接種を受けられないことがあります。詳しくは、かかりつけ医または岩室村福祉保健課窓口でご相談ください。

(お問い合わせ)
岩室村福祉保健課 ☎82-5714

いい息を生き

呼吸器教室のご案内

肺気腫・気管支喘息・じん肺などの病気で、肺の働きの悪い方、息切れ・咳・痰などの症状のある方は、ぜひご参加ください。
肺の機能についての知識や呼吸を楽にする運動を取り入れながら、楽しく療養方法を身につける3回コースの教室です。

- と き
- 【第1回】10月 6日(月) 午後1時~3時30分
- 【第2回】10月 17日(金) 午後1時30分~3時30分
- 【第3回】11月 6日(木) 午後1時30分~3時30分

とこ
巻健康福祉事務所(旧巻保健所)
☎72-0930 巻町大字赤鉢1285-1

- 内容
- 肺機能検査
- 医師による講話「肺機能と日常生活」
- 理学療法士による実技・個別指導「呼吸法の理解と実践、痰の出し方」
- 食事について

受講希望者は10月2日(木)までに巻健康福祉事務所(旧巻保健所)にお申し込みください。

もうすぐ60歳をむかえるあなたへ

〈高齢基礎年金の繰上げ支給と繰下げ支給編〉

●高齢基礎年金
国民年金保険料を納めた期間(保険料免除期間を含む)が原則として25年以上ある人が、65歳になってから受けられるのが「高齢基礎年金」(年金額[満額]=797,000円)です。

高齢基礎年金は65歳から受けられますが、希望すれば60歳から64歳までの年齢でも繰上げて受けることができます。しかし、年金を受けようとする年齢月によって一定の割合で年金額が減額されます。また、反対に66歳以降の月からでも受けることができ、受給開始年齢月により一定の率で増額されます。

●昭和16年4月2日以降に生まれた人の高齢基礎年金の繰上げ・繰下げ支給率

繰上げ請求	年齢	率	(繰上げ請求をした場合)		
繰上げ請求	60歳	70~75.5%	①60歳6か月で請求した場合 797,000円×73%⇒581,800円		
	61歳	76~81.5%			
	62歳	82~87.5%			
	63歳	88~93.5%			
繰下げ請求	64歳	94~99.5%	②63歳8か月で請求した場合 797,000円×92%⇒733,200円		
	基本年齢	65歳		100%	797,000円
	繰下げ請求	66歳		108.4~116.1%	③66歳3か月で請求した場合 797,000円×114.7%⇒914,200円
	67歳	116.8~124.5%			
	68歳以上	125.2~142%	④67歳3か月で請求した場合 797,000円×118.9%⇒947,600円		



国民年金からのお知らせ
住民課 ☎82-5713

(お問い合わせ)
三条社会保険事務所 ☎0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係 まで