

# こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

## おうちでできる！「ウォーキング教室」



保健センターでは、20歳～おおむね80歳の方を対象とした、ウォーキング教室を開催しています。コロナ禍においても自宅で運動ができるよう、教室の一部を動画でご紹介しています♪

動画はこちらから  
ご覧ください！



動画作成協力 健康運動指導士 新井恵子先生



動画では、ウォーキングのときのポイントをご紹介します♪

- \*姿勢について
- \*視線・腕の振り方について
- \*自分に最適な歩幅について など

【先生からのメッセージ（動画より）】

普段の歩き方に少し工夫を加えて、運動として（より効果のある）ウォーキングを行いましょう！脂肪燃焼効果の高い歩き方もあります。ご自身の歩き方を振り返ってみてくださいね。



### ◆実際に動画を見た方より◆



「歩き方なんて、どれも同じだと思っていました。正しい姿勢や歩き方を実践したら、腰痛や膝痛が軽減されました！」

「5分くらいにまとまっていたので  
わかりやすかったです。」



### ◆おうちで運動するときのお約束◆

- ・無理はしない。体調がよくないときはやめておきましょう
- ・ふらついてしまう方は、すぐつかまるところで行いましょう
- ・水分補給をしてから行いましょう

神川町では、他にもたくさんの体操・運動の動画を公開しています！

おうちで気軽に♪詳しくは町ホームページをチェック！⇒⇒⇒



## 人事議案(令和3年3月議会)について

問合せ 総務課 庶務担当 ☎0495-77-2114 FAX0495-77-3915  
学務課 学校教育担当 ☎0495-77-2312 FAX0495-77-3915

下記の人事議案について、令和3年3月議会で同意されました。

職名(議案提出順)	氏名(敬称略)	任期
教育長	福嶋 慶治	令和3年4月 2日 ~ 令和6年4月 1日
教育委員会委員	渡邊 孝広	令和3年3月18日 ~ 令和7年3月17日
固定資産評価審査委員会委員	小島 健司	令和3年3月24日 ~ 令和6年3月23日
	栗本 襄	令和3年3月24日 ~ 令和6年3月23日
	設楽 弘文	令和3年3月24日 ~ 令和6年3月23日

## いきいきシニアライフ 町民インタビュー

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX 0495-74-1156



元気に頑張っています！

四方田 トラさん  
97歳

### ・今までの生活は？

神川町で生まれ育ち、尋常小学校を卒業してから機織りの会社に勤務。近所で顔見知りだった夫と結婚し、子育てをしながら、養蚕、畑仕事をしていました。

### ・介護保険利用のきっかけは？

転倒して膝を打撲し入院。歩くのが不自由になったことから、介護保険を申請し、転倒防止のために手すりをつけました。

### ・現在の生活は？

毎朝、布団の中で、足首や膝の上げ下げの運動をしてから起き、拡大鏡を使い、声を出して新聞を読んでいます。自宅前の畑の草むしりをしたり、歩行器を押して行ったり来たりしています。5年位前から、デイサービスに週2回行っています。友達もできて、行くのがとても楽しみです。

また、好きな食べ物はお肉で、なかでも鶏の唐揚げが大好きです。好き嫌いなく何でも食べて規則正しい生活を送っています。

### ・これからの目標は？

現状維持をして、100歳まで元気に生活したいと思っています。



## もしかして認知症？と思ったら…

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

「最近、もの忘れがひどくなってきたけれど、どこで診てもらえばいいのかわからない」

「まだ、医療機関には行きたくない」と受診をためらっていませんか？

### 認知症は早期発見・早期対応が大切です

認知症は脳の病気です。脳の機能が低下し、もの忘れや判断力の低下などの症状が現れます。また、症状が似ていても、脳腫瘍や甲状腺ホルモンの異常などの治療により治る病気である可能性もあります。

「同じことを繰り返し話す」「朝ごはんを食べたのに食べたこと自体を忘れてる」など、「最近なんだか様子がおかしい」と感じたら、まずはかかりつけの医師に相談してみましょう。

### 認知症について相談したい場合は

「受診をする前に相談をしたい」、「認知症の家族にどのように対応したらよいかかわからない」など、認知症についての相談をしたい方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

地域包括支援センターでは、物忘れ相談会（認知症相談）を毎週水曜日の午前9時から午後4時まで行っています（相談日以外でもお受けします）。

「おやっ？」  
と思ったら、  
相談しましょう

