

運動で健康を維持!

地域健康教室基本体操～筋力トレーニング編～を紹介しします

広報4月号で紹介した「地域健康教室基本体操～ストレッチ編～」に引き続き、今月号では「～筋力トレーニング編～」を紹介しします。指導も引き続き、東京都健康長寿医療センター研究所、清野 諭 氏です。

ご自宅でもできる簡単な運動を続けてフレイル(虚弱)を予防し、健康を維持しましょう。

問合せ 町地域包括支援センター

☎ 296-7700

水分補給を十分にしながら、無理なくマイペースで行いましょう

鳩山町地域健康教室 基本体操 ～筋力トレーニング編～

1. 健康骨周辺のトレーニング 2. 太ももの付け根のトレーニング 3. すねのトレーニング



- ①椅子の前半分に座る
- ②手を肩の高さに伸ばす
- ③肩甲骨を寄せるように、肘を真後ろに引き、胸を張る
- ④ゆっくりと元の位置に戻す



- 肩はリラックス 背中が丸まらないように
- ①椅子の前半分に座り、座面を両手でつかむ
 - ②左足を軽く上げ、膝を胸の方に引き寄せる
 - ③ゆっくり元の位置に戻す ※反対側も同様



- ①椅子に座る
- ②膝の角度が100度くらいになるように足を前に出す
- ③かかとを地面につけたまま、つま先を持ち上げる
- ④ゆっくり元の位置に戻す ※反対側も同様

4. おしりの横側のトレーニング



- 体の軸はまっすぐ つま先は正面
- ①椅子の背もたれをもち、足を肩幅に広げて立つ
 - ②右足を正面に向けたまま、ゆっくりと横にあげていく
 - ③ゆっくり元の位置に戻す ※反対側も同様

5. スクワット



- 視線は正面 股関節を曲げる
- 膝の向きとかかとの向きをそろえる
- 膝がつま先よりも前に出ないように
- ①足を腰幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向ける
 - ②腰を後ろに引きながら下ろす

6. おしり歩き



- ①椅子に深く座る
- ②椅子の座面をおしりで歩くように、手を振って4歩前に歩き、4歩後ろに歩く

令和3年度「サークルガイド」新規登録受付中



町コミュニティ推進協議会では、皆さんのコミュニティ活動の輪をさらに広げるため、『令和3年度版鳩山町サークルガイド』を発行します。ぜひ、この機会にご登録ください。

登録期限 6月18日(金)

登録方法 コミュニティ推進協議会事務局(役場総務課)

務課)、役場東出張所の各窓口を用意してある「新規登録票」に必要事項をご記入の上、提出してください。 ※すでに登録されている団体には、代表者宛てに「登録確認票」を郵送します。

問合せ 町コミュニティ推進協議会事務局(役場総務課内) ☎ 296-1214

余暇よか

趣味や学びの情報便

Days

5月・6月上旬の

公民館・図書館 **休館日**

【公民館】5月3日(祝・月)～6日(木)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)・6月7日(月)

【図書館】5月3日(祝・月)・4日(祝・火)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・28日(金)・31日(月)・6月7日(月)



国営武蔵丘陵森林公園 見ごろのお花 ご案内

5月の森林公園は『公園・庭園樹園』がおすすめです。別名「昇り藤」とも言われる、藤の花を逆さにしたようなルピナス。紫・白・ピンク色など約4万本の花畑は5月中旬までが見ごろです。

近くには約3,000株のデルフィニウムが広がる青の花畑(見頃5月上旬～下旬)や、“ぼんぼんまん丸”が愛らしい約300本のアリウム・ギガンチウムも開花します(見頃5月下旬)。

春の陽気な日差しを浴びながら、自然に囲まれた緑豊かな公園散策をお楽しみください。

開園時間 午前9時30分～午後5時

入園料 高校生以上450円、65歳以上210円、小・中学生無料

※駐車場代別途(普通車650円/1日)

問合せ 同園管理センター ☎ 0493-57-2111

鳩山町チャリティゴルフ大会

主催 鳩山町チャリティゴルフ大会実行委員会
応募資格 町内在住・在勤者、町ゴルフ連盟加入者

※5月31日(月)時点で定員に満たない場合、応募資格を拡大する場合もあります。

期日 6月21日(月)

会場 武蔵ゴルフクラブ

競技方法 18ホールのうちの前半

9ホールズストロークプレイ(新ペリア方式)

費用 ①申込金2,000円(※) ②参加費10,500円(セルフ、飲食代・申込金別)

※申込金は6月7日(月)までにキャンセルの申し出のあった場合のみ返金(領収書をお持ちください)

定員 160人(競技役員含む)

申込 鳩山町コミュニティ・マルシェ(日・祝日を除く午前9時～午後5時)・町民体育館(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)・町商工会に備え付けの申込書に申込金を添え、5月10日(金)から受付

※申し込み締め切りは5月31日(月)。申し込みは先着順で定員になり次第締め切ります。できる限り鳩山町コミュニティ・マルシェにて申し込みをお願いします。

組合せ表 6月11日(金)から町民体育館・町商工会で配布します。

その他 大会当日はマスクを着用願います。

問合せ 大会事務局 石井 ☎ 090-3049-3927、
金野 ☎ 090-6540-6528

「みんなの伝言板」 「投稿」への掲載にあたっての注意事項

◆営利目的の内容など、掲載内容によってはお断りする場合がございます。また、分量によっては、内容・文字数をご相談させていただく場合があります。

◆掲載は、原則先着順とします。掲載希望月の前々月末日までに原稿をお寄せください。

◆同団体・同内容による連続掲載はご遠慮ください。(他の掲載希望者を優先します)

認知症
普及
啓発コラム

認知症検診フォローアップ事業講演会×鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業

認知症予防を学ぼう《脳科学者編》 講師の回答を紹介します②

先月号に引き続き、1月23日(土)に開催した講演会「認知症予防を学ぼう《脳科学者編》」での参加者からのご質問への回答を紹介します。今回は

具体的なウォーキング方法がテーマです。講師は日本医療科学大学准教授の鈴木研太先生です。

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700

Q どんなウォーキング方法がよいか、強度、歩数、場所、心拍数、ポールの利用など、明確な指標を教えてください。



A 認知症予防に効果的な運動強度は中強度(楽から、ややきつと感じる強度)で行うことが良いとされています。高強度(きつと感じる強度)で行うとストレスとなるなど逆効果になります。本人にとってのきつさの感覚は脈拍数によってもはかることができます。例えば60歳代で約120～125拍/分程度が中強度の目安とされています(ただし個人差があります)。

歩数は、1日平均8000歩程度が良いと言われていますが、週3回以上1日平均40分を継続することで脳に効果が出るとされています。またそのうち20分は早歩きをして、ややきつと感じる程度に運動強度を上げるのが有効という報告もあります。自然の見える場所を歩くとストレスホルモンの分泌を低減でき、認知症予防につながります。ポールを利用したウォーキングは膝や腰への負担を軽くし、上半身を使うので、運動強度をより上げられる有効な方法のひとつです。



令和3年度 認知症検診が始まります

認知症検診は、認知症の早期発見と早期診断・治療のために、町が契約している医療機関で、簡単な検査を行うものです。早期に受診することで、1人で抱え込まずに専門職と相談することができます。なお、結果が要検査の場合は、検診した医師または地域包括支援センターにご相談ください。誰もが認知症になる可能性があります。この機会にぜひ検診を受けましょう。

対象者 令和3年度に70歳・75歳になる方
(70歳:昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
75歳:昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ)
実施期間 6月1日～12月25日まで
検診実施医療機関 対象者に送付するご案内をご覧ください。

認知症検診の流れ

検診実施医療機関に電話予約(検診実施医療機関リストは通知に同封)

▼
予約日に保険証と「認知症検診のお知らせ」を持参(検診は無料)

▼
受診後に結果(対象者控え)を受け取る

▼
認知症検診のお知らせに同封される「受診者へのアンケート」に記入し、返送用封筒で地域包括支援センターへ返送

問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700

みんなの伝言板



石綿(アスベスト)無料相談ダイヤル

建設現場や石綿製品取扱工場(車両整備工場等を含む)などで石綿加工品(アスベスト)を扱う仕事をしてきた方が、肺がん、中皮腫、石綿肺などの病気と診断された場合は、労災認定される可能性があります。労災認定されると、治療費、休業補償、特別遺族給付金が支給されます。またこれに加えて損害賠償請求が可能な

場合もあります。弁護士への相談も受け付けますのでお気軽にご相談ください。

問合せ : 埼玉アスベスト弁護士団・埼玉土建一般労働組合

日時 : 5月22日(土)午前10時～午後3時

☎ 048-866-5222 ※当日のみ