



運動機能を向上させよう

介護予防でいきいきと

みんな
動けばなお楽しい

高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器により影響を与え、脳や神経をよい状態に保ちます。

毎日、自分に合った方法でからだを動かして、筋肉の貯金（筋）をおきましょう。



「たっしやか体操」
毎朝6時30分～ケーブルテレビで放送しています。みんなで体操しましょう！

各町でたっしやか教室（登録制）を月2回開催しています。また、地域では老人クラブでゲートボールやグラウンドゴルフなどが開催されています。みんなだからを動かせば楽しいだけでなく、新しい出会いもあります。ぜひ参加しましょう。

運動機能向上のポイント

- ①毎日できるだけ歩く（ウォーキング）
- ②筋力アップのため運動を生活にとり入れる
- ③みんなで楽しくできる軽スポーツなどに参加する

からだを動かさないと、次第に筋力は弱り、活動の意欲も薄れ、さらには衰弱が進むという悪循環におちいりがちです。風邪等で数日寝込んだり、天候などでしばらく外出を控えたりするだけでも筋力は衰えてしまいます。そんなちよつとしたアクシデントによる筋力低下の予防のためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行って、筋肉を蓄えることが大切です。ほんの少しの時間でもいいので、時間を決めて継続していきましょう。

高齢期こそ運動が大切です

問

杵藤地区広域市町村圏組合
介護保険事務所 ☎0954-69-8222
(市外局番からダイヤルしてください)
武雄市 暮らし部 健康課 ☎23-9135



担当:渡邊

○介護保険事務所のホームページ
<http://www.kitou-web.jp/kaigo/>

介護保険料納付日のお知らせ

3月(10期)の保険料の納付日は次のとおりです。

◇納付書払いの納期限

3月31日(火)

◇口座振替の口座引落日

3月31日(火)

第4回さつき会講演会

抱きしめておくりたい
～看取りの日々を生きる～

終末期にある幸齢者の方から
私たちは何を学べばよいでしょうか

問合せ：認知症について語る会「さつき会」事務局(大橋) ☎080-6434-2476
-平成20年度佐賀県姦博地域活性化補助事業-

■日時 3月15日(日) 13時～
(開場12時30分)

■会場 山内農村環境改善センター

■参加無料

講師 NPO法人「なごみの里」
柴田 久美子 さん

昭和27年島根県生まれ。
お年寄りが望む“自然な死”
を支えようと全国でも珍しい看取りのNPO法人「なごみの里」を設立。同代表者。

