

毎日つけて健康に！

ちょこっと

毎日体操

— 第 10 回 —
タオル滑らし体操

<効果>

- 骨盤の周り、足全体の筋肉を鍛えます。
- 股関節を中心に足の動きを柔らかくします。

<やり方>

- ①タオルの上に足を置き前方に出す。
- ②半円を描くようにタオルを滑らし大きく後ろに回す。
- ③同じように半円を描くように前方に大きく戻す。
- ④左右の足で10回繰り返す。

椅子やテーブルなどしっかりした物をもって行ってください。お腹にグッと力を入れて体を傾けないように姿勢を保ちながら股関節を動かすことで、お腹周りやお尻の引きしめにも効果がありますので毎日続けてみましょう。



理学療法士（持田病院）今村 達也 氏

健
Health4月から産前産後期間の
国民年金保険料が免除されます

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月間）の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

対象／「国民年金第1号被保険者」で出産日が2月1日以降の方

届出時期／出産予定日の6カ月前から届出可能。ただし、届出ができるのは4月から。

届出に必要なもの／

出産前に届出をする場合：

母子手帳など出産予定日が確認できるもの。

出産後に届出をする場合：

原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類。

届出先／健康課 **施行日**／4月1日

詳しくは 健康課 ☎0954-23-9135
武雄年金事務所 ☎0954-23-0121

健
Health

第9回 リンパ浮腫を学ぶ会

日時／3月16日（土）13:00～15:40（12:00開場）

会場／佐賀市文化交流プラザ交流センター
エスプラッツ3階ホール

対象／がん患者、一般、医療・介護従事者（先着130名）

参加費／無料

内容／

○第1部 13:00～14:20

「リンパ浮腫治療技術を見つめ直す」

日本浮腫緩和療法協会 代表 大塚俊介 先生

「リンパ浮腫との上手な付き合い方」

日本浮腫緩和療法協会 チーフインストラクター 佐藤知子 先生

○第2部 14:50～15:40

「足と靴の関係を理解し、より良い靴の選び方を学ぼう!!」

県立広島大学 保健福祉部理学療法学科 准教授
長谷川正哉 先生

詳しくは **NPO法人リンパ浮腫を学ぶ会** 高田仁子
☎050-3671-8201