



健康せきかわ21 いきいきライフ

スポーツの秋

～ 体を動かそう！からだところをほぐそう！ ～

村では健康づくりのため、運動習慣の定着を呼び掛けています。体力づくりや病気の予防、気分転換やストレス解消につながります。ぜひ体を動かしましょう。

◆ラジオ体操（午後3時の無線放送）

全身運動で、懲りやすい部分のストレッチや、血流改善、気分転換・猫背防止になります。1日1回習慣にしましょう。

～村民「運動についてのアンケート」結果より～

- ・男性：職場で行う人が多く、60歳以降は行う人が少ない。
- ・女性：60歳未満の実施が少なく、60歳以降に行う人が多い。

◆村民会館の健康教室

昼・夜、短期・通年の健康教室があります。無料体験や途中参加ができます。
詳細は、村の広報お知らせ版（「カレンダー」欄等）や村民会館でご確認ください。

◆ウォーキング教室等（参加費無料）

11月中に「村民健康ウォーキング」を実施予定で、全戸配布チラシで周知します。ぜひ歩きましょう！

11月中頃～3月にかけて行う「歩く！健康教室」では、ふれあいど～むを歩きます。途中参加が可能です。

【問い合わせ先】村民会館 ☎64-2134

◆介護予防運動教室「健脚^{けんきゃく}うん^{うん}どう^び日」

おおよそ65歳以上の方を対象に、足の筋力を鍛えて、転倒を防ぐ教室です。新潟リハビリテーション大学松林講師の指導のもと、7月から実施しています。（毎週水曜日10：30～11：45、村民会館大ホール）

対象地区は、9・10月は湯沢・九ヶ谷地区、11・12月は上関・七ヶ谷地区、1・2月は下関・四ヶ字地区、3・4月は川北・霧出地区です。ぜひご参加ください。参加費は無料で、送付も可能です。

【問い合わせ先】地域包括支援センター ☎64-1473

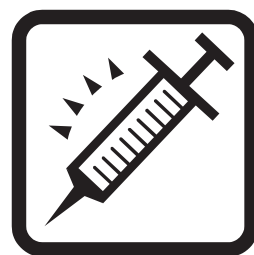
お子さんの定期予防接種についてのお知らせ

母子健康手帳などで接種歴を確認しましょう。

接種が完了していない定期予防接種があれば、お子さんの体調がよいときに、有効期限内に接種しましょう。

※定期接種は、対象年齢を過ぎると自己負担となります。

【問い合わせ先】住民福祉課健康介護班 保健師 ☎64-1472



関川村包括支援センター通信 ⑤⑦

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

健康長寿を目指して！

～お口の健康から始まる介護予防～

ものをおいしく食べるために歯が大切なのはみなさんが知っていることだと思います。しかし、お口の健康を保つことが全身の健康状態をも左右するということは知っていますか？

歯は食べ物を噛み砕くだけでなく、脳に刺激を与え、活性化させる、発音や会話にも影響を与えるなど様々な役割があります。お口の健康が保たれないことで胃腸障害、頭痛、肩こりなど全身状態の悪化にもつながります。お口の健康を保つためには、まず自分自身で行う毎日のケアが必要です。また、自分自身で行うケアばかりではなく、歯科医師などのプロのアドバイスや歯科健診を受け、歯垢の除去や歯や歯茎のチェックをすることも大事になります。「年を取ったから…」「入

れ歯だから大丈夫」などという話を聞くこともありですが、全身の健康を保つためにも定期的な歯科健診を受けてほしいと思います。

また「よく噛める」ということも大切です。歯の調子が悪く、よく噛めなかったり、やわらかいものばかりを食べてしまつていたりを繰り返していると、脳細胞への刺激が少なくなつてしまいます。逆に、よく噛んで食べることで、体力・身体機能の維持やあごの骨や筋肉が動き、血液循環が良くなることで、脳細胞の働きが活発化され、認知症予防にもつながります。そのため、お口の健康を保つということは介護予防のために大切なことなのです。お口の健康を保ち、皆さんで『健口長寿』目指しましょう。

10月は年次有給休暇取得促進期間です！

働き方・休み方を変える第一歩として、「プラスワン休暇」を実施しましょう。

+1

ワーク・ライフ・バランス
仕事と生活の調和のために、
「プラスワン休暇」で
連続休暇に。

労使協調のもと、土日、祝日に
年次有給休暇を組み合わせ、
3日(2日)+1日以上の休暇を実施しましょう。

10月は年次有給休暇取得促進期間です。

2015年10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 +	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 +	26	27	28	29	30	31

休暇取得に向けた職場づくりに取り組みましょう。

事業場での具体的な取組の一例

年次有給休暇を取得しやすい環境整備
経営者の主導のもと、取得の呼びかけなど年次有給休暇を取得しやすい雰囲気づくりや、労使の意識改革をしましょう。

労使の話し合いの機会をつくる

年次有給休暇の取得状況を確認するとともに、取得率向上に向けた具体的な方策を話し合いましょう。