

# 元気あっぷ通信



フレイル予防のポイント、運動の中から今回は柔軟体操(ストレッチ)を紹介します。

## 今日から始めよう！筋力アップ①

いつまでも元気な体を維持することができるように、ちょっとしたストレッチや簡単にできる運動を紹介していきます。

### 運動する際の注意(無理はしない)

#### 運動前

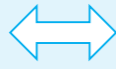
- ・体調の悪い時は行わない

#### 運動時

- ・息をとめない(数を数える)
- ・姿勢に注意(背筋を伸ばす)

#### 運動後

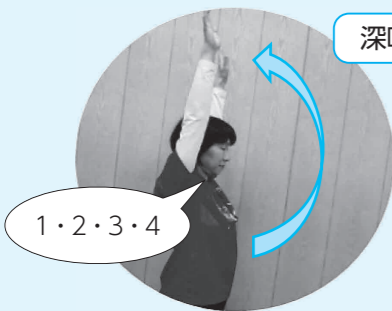
- ・筋肉痛はOK！
- ・関節等の痛みが続く場合はやりすぎの可能性



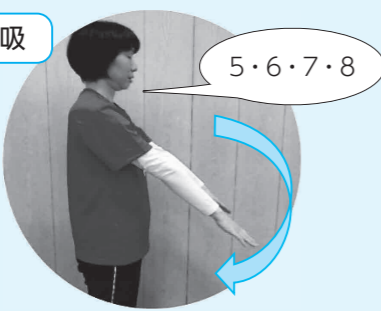
#### 運動の合間

- ・適宜水分補給をする
- ・休憩を入れながら行う

#### 肩と脇腹をのばす運動



深呼吸



5・6・7・8



1・2・3・4で傾け、5・6・7・8で戻る

問合せ 長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

## がんワンストップ相談

問 埼玉県保健医療部疾病対策課  
Tel.048-830-3651

埼玉県では、働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談事業を行っています。

**対象者** 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

**相談日** 月2回、18時15分～20時15分(最終受付19時45分)

6月7日(水)・19日(月)、7月12日(水)・25日(火)、8月10日(木)・22日(火)、9月6日(水)・20日(水)  
10月11日(水)・24日(火)、11月9日(木)・21日(火)、12月5日(火)・20日(水)、1月10日(水)・23日(火)  
2月7日(水)・20日(火)、3月6日(水)・19日(火)

**費用** 無料

**申込み** 電話、メール(a3590-06@pref.saitama.lg.jp)または県ホームページにて県疾病対策課へ事前にお申込みください。



申込みはこちらから

## お医者さんのかかり方を見直しましょう

問 町民課 Tel.0493-62-2154

あなたのお医者さんのかかり方は大丈夫ですか？正しい受診を心がけて、医療費の節約と医療体制の充実につなげましょう。

### 01 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は、医療費の増加になるだけでなく、誤った服薬の危険も伴い、治療に支障をきたすことがあります。自分や家族の病歴や普段の健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」がいると安心です。

### 02 休日や夜間の受診を見直しましょう

休日や夜間の受診は、割増料金がかかり医療費の増加につながります。また、軽症の人の救急医療受診が、緊急性の高い重症の人の治療に支障をきたしています。受診の前に、平日の時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。

### 03 ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう

自己負担が軽減されるだけでなく、医療費全体の抑制にもつながります。使ってみようと思えば、まずは、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

## 地域包括支援センターです

こちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内

シニアの皆さんの総合相談窓口!



問合せ Tel.0493-62-0718



令和4年度 楽習者さんとサポーターさん

### ★「楽習(がくしゅう)サポーター」の役割は

- ・週1回の教室で、参加者が取り組む教材の支援
- ・参加者同士の仲間づくりの支援
- ・教室の中でのコミュニケーション

#### <サポーター研修・事前説明会>

日時：7月14日(金)(研修)  
9月8日(金)(事前説明会)  
13時30分～16時30分

対象：次の要件を満たす方

- ① おおむね65歳未満の方
- ② サポーター研修(7月14日)と楽習者の事前説明会(9月8日)に参加可能な方

募集人数：3名程度

申込み：6月30日(金)まで

地域包括支援センター(長寿生きがい課内)

#### <サポーターの活動について>

期間：9月8日(金)～令和6年3月15日(金)  
毎週金曜日、全25回

※ローテーションにより1回あたり5～6名  
※活動の謝礼：1人1回2,000円

場所：北部交流センター

内容：参加者への学習支援

## 地域デビューしてみませんか ～9月から始まる 脳の健康教室サポーターを募集します～

### ★「脳の健康教室」とは・・・

地域のシニア世代のための「脳の健康づくり」を行う教室です。教室に参加して仲間と会話を楽しんだり、簡単な読み・書き、計算をすることで脳を活性化し、認知症予防につなげます。



## オレンジカフェ掲示板

### ●嵐カフェ ウエルシア Tel.0493-62-0718

日程：①6月13日(火) ②7月11日(火)  
時間：10時～12時、13時～15時  
場所：ウエルシア嵐山東口店内 参加費：100円  
問合せ：嵐山町地域包括支援センター  
ミニ講座 ①「スッキリさわやか頭皮ケア」(6月)  
②「ハンドケア&ネイル」(7月)  
※各回、午前午後それぞれ定員6名(先着順)  
申込み：電話受付(①6/5、②7/3受付開始)

### ●プチカフェ Tel.0493-62-2552

日時：6月21日(水) 13時30分～15時30分  
場所：プチモンド本社(菅谷140-5) 参加費：200円  
問合せ：一般社団法人プチモンド ※送迎もあります

## リハビリ相談

日時：7月25日(火) 13時30分～15時20分  
※3名まで(先着順) 30分毎に受付

場所：自宅

対象：おおむね65歳以上で以下に該当する方  
①健康的な身体づくりに取り組みたい方  
②関節など身体の一部に痛みのある方  
③最近、動くことがおっくうに感じる方

費用：無料

内容：理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、身体の気になる部分の相談や動きを確認します。

申込み期限：7月18日(火)