

広報

きもつ

2013

10

vol.754



【特集】

若中年層から 始まる介護予防!

みんなのアルバム
四季の歌
ふれあい健康通信
お知らせ

若中年層から始まる介護予防！

知っていますか？8月、ふれあい福祉センターにトレーニングマシンが導入されました。高齢者や仕事帰りの働き盛り世代など全ての町民に開放されています。

介護予防事業では、これまで体操をはじめとする様々な事業展開をしてきましたが、トレーニングマシン導入という新たな一手を打ちました。

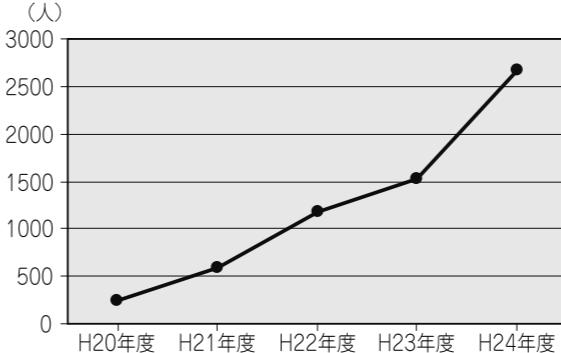


これまでの介護予防事業

喜茂別町では、平成19年度から介護予防事業を実施してきました。体操だけでなくカラオケやゲーム、イベントなど新しい企画を積極的に行つたところ、参加人数は順調に増えてきました。

参加者を分析してみると、体操など運動系の参加者は男性が少なく、全体の3割程度ということが明らかとなり、男性も参加しやすい取組みを考える必要がありました。

介護予防事業参加(延べ)人数の推移



課題の解決への一手

これまで以上に参加しやすいように、人に頼らずに自分のペースで気楽に取り組める環境としてトレーニングマシンを導入しました。このマシンは、介護予防の観点から幅広い年代の健康づくりを進めるために利用されています。



筋トレと言えば、ボディビルダー、スポーツ選手のためのものと思われていることが多いですが、実は若い世代はもちろん、中高年世代の健康維持に欠かすことのできない要素のひとつなのです。年齢を重ねると筋肉は自然に衰えていき、骨ももろくなり、体を支えきれずに転倒、寝たきりの原因につながる可能性もあります。このトレーニングマシンで筋肉をつけることで基礎代謝が上がり太りにくく体になつたり、姿勢が正しくなり見た目が美しくなるだけではなく、腰痛や肩こりの予防にもなります。

すでにトレーニングマシンを使った男性向けのイベントや高齢者向けのイベントを行つてきましたが、今後、女性限定など町民全体に向けた幅広いイベントも実施予定です。

運動能力チェック

次の項目にひとつでも当てはまれば、筋力が低下しているかもしれません。一度ご相談ください。

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の内でつまずくことがある。
- 階段を上るのに手すりが必要。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 15分くらい続けて歩けない。
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難。
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難。

上半身トレーニング



腕を引く動きで背中、肩まわりの筋肉を鍛えます。脇を開かないよう注意！

下半身トレーニング



足を開閉する動きで、お尻の筋肉を鍛えます。膝ベルトをしっかりと固定するのがポイント。

有酸素運動



自転車をこぐ運動で、ふとももまわりの筋肉を鍛えます。負担をかけすぎず持続させるのがコツ。

■チエストプレス



腕を前に出す動きで、胸や肩まわり、腕が鍛えられます。肩に力をいれず、ゆっくり腕を伸ばします。

【効果】

物を押したり、ドアを押し開けることが楽になります。胸にある筋肉は、大きいので脂肪燃焼やバストアップに効果があります。

■レッグプレス



足を押し出す動きで、ふともも、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。つま先と膝をまっすぐにしています。

【効果】

歩くことや走ること、階段の昇り降り、立上がりのことなどが楽になります。また、膝痛の予防になります。

利用者の声

トレーニングマシンと聞いていたので、大変なのかと思っていたが、楽に運動ができて安心しました。4種類もあると、飽きずにできるので健康管理に役立てていきたいです。

三野 優さん

利用時間

平日 午後1時～8時30分

介護予防・トレーニングマシンのお問い合わせ

ふれあい福祉センター
電話・IP端末番号 31-2940

【効果】

バッグや買い物袋を持ち上げたりするような動作が楽になります。また、肩こりの予防、猫背の姿勢を解消する効果もあります。

【効果】

歩行時のふりつき防止や転倒防止になります。また、腰痛の予防になります。

【効果】

持久力が向上し、長時間体を動かすことが樂になります。また、脂肪の燃焼にも効果があります。

■エアロバイク



自転車をこぐ運動で、ふとももまわりの筋肉を鍛えます。負担をかけすぎず持続させるのがコツ。

【効果】

歩くことや走ること、階段の昇り降り、立上がりのことなどが楽になります。また、膝痛の予防になります。

利用時間

平日 午後1時～8時30分

介護予防・トレーニングマシンのお問い合わせ

ふれあい福祉センター
電話・IP端末番号 31-2940

筋トレと言えば、ボディビルダー、スポーツ選手のためのものと思われていることが多いですが、実は若い世代はもちろん、中高年世代の健康維持に欠かすことのできない要素のひとつなのです。年齢を重ねると筋肉は自然に衰えていき、骨ももろくなり、体を支えきれずに転倒、寝たきりの原因につながる可能性もあります。

このトレーニングマシンで筋肉をつけることで基礎代謝が上がり太りにくい体になつたり、姿勢が正しくなり見た目が美しくなるだけではなく、腰痛や肩こりの予防にもなります。

すでにトレーニングマシンを使った男性向けのイベントや高齢者向けのイベントを行つてきましたが、今後、女性限定など町民全体に向けた幅広いイベントも実施予定です。

筋トレと言えば、ボディビルダー、スポーツ選手のためのものと思われていることが多いですが、実は若い世代はもちろん、中高年世代の健康維持に欠かすことのできない要素のひとつなのです。年齢を重ねると筋肉は自然に衰えていき、骨ももろくなり、体を支えきれずに転倒、寝たきりの原因につながる可能性もあります。

このトレーニングマシンで筋肉をつけることで基礎代謝が上がり太りにくい体にな

プラス10分の運動のすすめ

健康へのステップ

運動といつと今まではある

程度の強さで続けなければ効果が無いと言わざいました。

しかし、最近健康づくりのために、身体活動（生活活動及び運動）全体に着目することが重要だということに変わっていました。

具体的に言うと、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」も、「運動」と同じく身体活動であり、エネルギー消費を伴う動作でありますと位置づけられています。厚生労働省もあと10分多く身体を動かすことを推奨しており、これだと多くの方が取り組むことが可能ではないでしょうか。

さらに、1回の身体活動が例えは40分など、ある程度の継続した時間でなくても、朝

10分、昼10分、夜20分と短い時間の合計でも良いといった考えにもなっています。

例えば、朝10分通勤時などに歩いて、お昼に10分ストレッチやかかとの上げ下げなどその場でできる運動を行ない、夜少し遠回りして20分歩く。少し遠くのお店に歩いて買い物に行く、子供と一緒に外で遊ぶなども生活活動を増やすことにつながります。

歩く、ラジオやテレビの体操をいつしょに行う方法もあります。安全のために、動く時間は少しづつ増やす、体調が悪い時は無理をしない、病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談をすることが重要です。

1 気づく



身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。「じつ?」「どこで?」

できるのか自分の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める



今より少しでも長く、プラス10から始めましょう。

家族や仲間と一緒にプラス10を共有しましょう。一緒に行うと楽しさや継続につながります。

3 達成する



目標は1日合計60分、元気に身体を動かすことです。高齢者は、1日合計40分が目標です。

ふれあい福祉センターに筋トレのマシーンやエアロバイクも設置されました。これらの季節は天候が悪くなつて屋外の活動が制限されてします。ぜひ、10分でも気軽に使ってプラス10に役立ててください。

4 つながる



このたび喜茂別町役場健康推進課包括支援係の職員となりました。喜茂別町と同じように自然が豊かな恵庭市出身です。主に、障害者・高齢者福祉に係る業務を担当致します。ふれあい福祉センター内におりままでの、いつでも声を掛けてください。

ふれあい健康通信

お知らせ

特設行政相談所の開設について

10月21日(月)～27日(日)は行政相談

週間です。行政相談員が住民の皆さんからの役場や特殊法人への苦情や意見・要望等の相談に応じます。相談は無料で秘密は厳守いたします。

たとえばこのような相談ありませんか?
★道路がでこぼこで通行に支障がある。
★登記や社会保険について、聞きたいことがある。

■日時 平成25年10月26日(土)
10時から12時まで

■場所 ふれあい福祉センター 和室
相談内容 年金、老人保健、福祉、道路、登記、郵便、消費者保護、雇用保険、役場窓口サービスなど
■予約・お問い合わせ先 33-3155 (電話・IP番号共通)

敬老祝金等を贈呈

9月11日、喜茂別町敬老会終了後、菅原草嗣町長が介護老人福祉施設「きもべつ喜らめきの郷」を訪問し、町民で75歳以上の入居者に敬老祝金等を贈呈しました。絵手紙の会の方々がこの日のために丹精込めて作った作品を添えてお祝金等を手渡すと、町長の手を強く握りしめ、感謝の意を表す方もいました。

さらに、今年100歳になられる三国金太郎さんは、内閣総理大臣からのお祝い状と記念品が授与されました。

■日時・場所 平成25年10月16日(10～17時)
17日(10～16時30分)
後志合同庁舎 2階講堂

納期限のお知らせ

○町道民税(第3期)
○国民健康保険税(第5期)
○後期高齢者医療保険料(第5期)

■納期限：10月31日(木)

・納期内に納めましょう!
・納付には便利な口座振替がおすすめです。

■お問い合わせ先 住民課税務室徴収係
電話 33-2211
IP番号 33-5011

大町第2町内会が見守りについて座談会を開催

9月9日、ふれあい福祉センターにおいて、大町第2町内会の住民が集まり、"支援が必要な高齢者や障害者をお持ちの方を町内会でどのように見守っていくか"について座談会が開催されました。



座談会では、現状報告や講話、意見交換などが行われ、参加者からは、「良い座談会なので今後も続けてほしい」という意見がだされました。

地域包括支援センターでは、町内会・地区単位での見守り体制についての話し合いを今後も行っていく予定です。

■集落地域リーダー養成講座・講演とワークショップのご案内

地域のリーダーとして求められる知識や、集落ぐるみでの話し合いの進め方を学ぶ「集落地域リーダー養成講座」が開催されます。

2日目午後の講演とワークショップのみの参加も可能です。

■日時・場所 平成25年10月16日(10～17時)
17日(10～16時30分)
後志合同庁舎 2階講堂

(俱知安町北1条西2丁目)
■内容
・集落問題解決のヒントになる講演
・集落の困りごとと、その解決策を考えるワークショップほか

■主催 北海道総合政策部地域づくり支援局

■申込み・お問い合わせ先 (株)石塚計画デザイン事務所
電話：011-251-7573

■新任の役場職員 (担当：小林)
教育委員会の学校教育係
高橋 徳真

教育委員会の学校教育係
たかはし とくま

教育委員会の学校教育係
豊かな恵庭市出身です。主に、障害者・高齢者福祉に係る業務を担当致します。ふれあい福祉センター内におりままでの、いつでも声を掛けてください。

このたび喜茂別町役場健康推進課包括支援係の職員となりました。喜茂別町と同じように自然が豊かな恵庭市出身です。主に、障害者・高齢者福祉に係る業務を担当致します。ふれあい福祉センター内におりままでの、いつでも声を掛けてください。

7 広報きもべつ 10月号

高齢者は、1日合計40分が目標です。

した。



10分、昼10分、夜20分と短い時間の合計でも良いといった考えにもなっています。

例えば、朝10分通勤時などに歩いて、お昼に10分ストレッチやかかとの上げ下げなどその場でできる運動を行ない、夜少し遠回りして20分歩く。少し遠くのお店に歩いて買い物に行く、子供と一緒に外で遊ぶなども生活活動を増やすことにつながります。

歩く、ラジオやテレビの体操をいつしょに行う方法もあります。また、ラジオやテレビの体操をいつしょに行う方法もあります。

安全のために、動く時間は少しづつ増やす、体調が悪い時は無理をしない、病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談をすることが重要です。



行政相談員
たかだ ゆたかさん
高田 裕さん

お気軽に お越しください



すくすく
1歳です



やまぎし そう
山岸 想くん
平成24年10月12日生

お父さん▶康仁さん
お母さん▶晴美さん

人を想いやれる子になってください

ウサパラくん日記



9月21日（土）

今日は、札幌厚別区にある開村30年を迎えた北海道開拓の村に来たパラ。

ここには双葉地区にあった旧ソーケシュオマベツ駅舎所が移築・展示されている縁で、双葉地区の人たちが招待されたのパラ。

ボクも、喜茂別町のPRを頑張ったパラ！



人口と世帯

平成25年8月末現在

人口 男 1,196人(+-3人)

女 1,219人(+-2人)

合計 2,415人(+-5人)

世帯数 1,294世帯(±0戸)

()内は前月比



広報についてのご意見ご感想や取材掲載依頼をいつでも受け付けています。

きもべつ観光協会、または役場総務課企画室までお気軽にご連絡をお願いします。

@Kimobetsu Town

まちのかレンダー

救急当番病院 農農村環境改善センター 鈴川集落センター

町立クリニック ふれあい福祉センター 笑みへな

国俱知安文化センター 岩内町高台84-3 ☎0135-62-8373

町民公園パークゴルフ場 中喜茂別中学校 喜茂別小学校 鈴川小学校

保喜茂別保育所 双双葉克雪管理センター 町民プール 図書室

10/ 1 火 16:00 予防接種

2 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)

3 木 農10:00 離乳食教室

4 金 真狩村 頻回弁護士相談

5 土 中9:00 学校祭

+俱知安厚生病院

6 日 +俱知安厚生病院

笑心配ごと相談

7 月 10:00 なでしこ俱楽部

13:30 うたごえサークル

8 火 敷運転免許法定更新時講習 16:00 予防接種

10:00 秋桜サークル

9 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)

10:00 さくらの会

10 木 10:00 元気塾

9:30 歯科検診

11:00 歯科検診

11 金 留寿都村 頻回弁護士相談

12 土 8:30 学芸会

+俱知安厚生病院

13 日 +俱知安厚生病院

14 月 +俱知安厚生病院

振替休日 16:00 予防接種

敷運転免許法定更新時講習

10:00 秋桜サークル

16 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)

10:00 さくらの会

17 木 10:00 ふれあいサロン

18 金 10:00 ふまねっとサークル

京極町 頻回弁護士相談

19 土 +俱知安厚生病院

20 日 +俱知安厚生病院

笑心配ごと相談 岩しらかば会

10:00 なでしこ俱楽部

13:30 うたごえサークル

22 火 敷運転免許法定更新時講習 16:00 予防接種

10:00 秋桜サークル

23 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)

10:00 さくらの会

24 木 10:00 元気塾

10:00 食事で認知症予防(講演会)

農頻回弁護士相談

26 土 +俱知安厚生病院

27 日 +俱知安厚生病院

10:00 なでしこ俱楽部

13:30 うたごえサークル

29 火 10:00 秋桜サークル 16:00 予防接種

10:00 外出支援事業

岩しりべし弁護士相談(事前予約)

10:00 さくらの会

農6:00 総合住民健診

9:30 ふれあいバザー

農6:00 総合住民健診

11/ 1 金 中開校記念日

農6:00 総合住民健診

9:00 学芸会

+俱知安厚生病院