

ご存知ですか
中退共の退職金制度

中小企業退職金共済(中退共)制度とは、中小・零細企業において単独では退職金制度を持つことが困難である実情を考慮して、中小企業者の相互扶助の精神と国の援助で退職金制度を確立し、これによって中小企業の従業員の福祉の増進と雇用の安定を図り、中小企業の振興と発展に寄与することを目的とした制度です。加入できる企業は、業種によって異なります。

詳しくは、独立行政法人勤労者退職金共済機構 金共済機構 中小企業退職金共済事業本部にお問い合わせください。

問合せ

独立行政法人勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

03・6907・1234

健康寿命を延ばすために
「ロコモ」を予防しましょう

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態です。転倒防止やトイレの自立など、高齢期において「運動器」の維持は非常に重要です。ロコモ予防で、健康で自立した生活が送れる「健康寿命」を延ばしましょう。

▼ロコモチェック

- ①家のやや重い仕事が困難
- ②2キロ程度の重い物をして持ち帰るのが困難

- ③片足立ちで靴下が履けない
 - ④家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ⑤15分くらい続けて歩けない
 - ⑥階段を上るのに手すりが必要である
 - ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない
- 1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。今日からトレーニングを始めましょう。運動器の機能は、歳をとるに従って低下していきますが、運動をすることで実際の年齢より機能を若く保つこともできます。

◎片脚立ち

・バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。

◎スクワット

・立つ・歩く・座る能力を総合的にアップし、下肢筋力をつけます。

(無理せず、自分のペースで行いましょう)

地域包括支援センターでは、介護予防のための運動教室やサロンを開催しています。開催日時は毎月広報に掲載しています。また、今月から南館ひまわりと下青山公民館&正法寺にて新たにシニア元気づくり体操教室が始まります。興味がある方はお気軽にご参加ください。

▼問合せ

地域包括支援センターあおぞら
28・0932

毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

第5回

秋こそウォーキングの季節!今より10分多く歩こう!

清々しい秋を感じる頃となりました。秋は運動に適した季節です。新たに体を動かそうと思っても難しいものですが、運動習慣がなくても実はすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと=ウォーキング」です。涼しくて過ごしやすい秋こそウォーキングがおすすめです。今回はウォーキングの効果を紹介します。

ウォーキングの効果

血圧が低下

血糖値が低下

中性脂肪が低下

体脂肪や内臓脂肪を燃焼

体力の向上

心肺機能の向上

骨粗鬆症の予防

ストレス解消



監修:菅原一子先生
(健康運動指導士)

<1日の目標歩数> 65歳以上 ➔6,000歩以上 20~64歳(成人) ➔8,000歩以上 <small>厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」目標値</small>
--

左記の歩数は、あくまで目安です。

10分歩いた時の歩数は、成人は約1,000歩、高齢者は約900歩です。

1回30分の運動と1回10分の運動を3回では、効果に差がないことが分かっています。

これまであまり運動をしてこなかった人は、いきなり長時間歩くのではなく、まずは1回10分のウォーキングを1日に2~3回行うことから始めてみましょう。



QRコードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は町公式ホームページからご覧頂けます。

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917