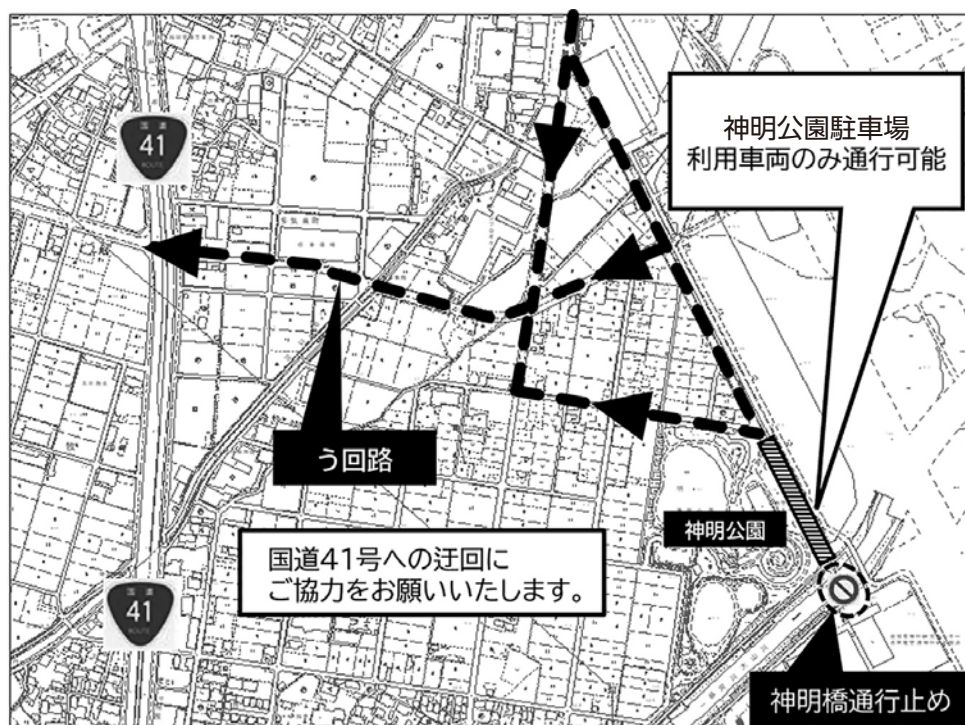


神明橋補修工事に伴う通行止めとう回路のお知らせ

神明橋の補修工事を行うため、1月6日から1月31日の間で1週間程度通行止めとなる期間があります。工事期間中は、う回路の案内に従って通行いただきますようお願いいたします。大変ご迷惑、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

▶問合せ 建設課土木・農政グループ ☎28・0380



毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

第8回 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を体験しよう

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少しでも多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)



○コグニサイズの効果

簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し認知症の予防と健康を促進します

- ① いすに座ったまま足踏みをします
- ② 足踏みをしたまま100から3を引いた数字を言います
- ③ その答えからさらに3ずつどんどん引いていきましょう

※いつも同じ答えが出るようになったら、引く数字を3以外の数字にしてみましょう

(例) 100から4を引く。100から7を引く。

150から4を引く。

※余裕がある方は背もたれにもたれないでやってみましょう



注意

引き算をしている間、足を止めないようにしましょう。
疲れてきたら膝を上げる高さを低くしてみましょう。

二次元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