

『かがみの健康づくり体操』に挑戦!

『かがみの健康づくり体操』DVDができました。

この体操は、「下肢筋力アップ」で転倒予防や^{※注}ロコモティブシンドローム予防を、
「有酸素運動」で心肺機能の向上や運動不足の解消を目指しています。

また、口腔機能向上のための「^{けんこう}健口体操」や複数の運動を組み合わせで行う
「認知症予防体操」も取り入れています。

注：ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉などの運動器の動きが衰えることにより、暮らしの中の自立度が低下し、
介護の必要や寝たきりになる可能性が高くなる状況を言います。

このDVDは、下記の機関で貸出しも行っていますので、ぜひ日々の健康づくりにご活用ください。

〈主な貸出し機関〉 役場保健福祉課・各振興センター
各地域福祉センター・各公民館など



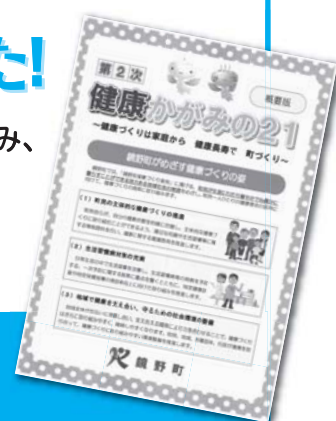
また、4月より鏡野有線テレビにおいて、体操を放送しています。
月曜日から木曜日は、毎時間「かがみの情報局」後の15分より、
金曜日から日曜日は、「週間情報局」後の放送です。

テレビを見ながら、一緒に取り組んでください。



鏡野町健康づくり計画 『健康かがみの21(第2次)』ができました!

健康づくり計画「健康かがみの21(第2次)」では、町民みなさんの個人の取り組み、
地域や、行政・関係機関の取り組みを明確にし、めざす目標値を標記しています。
この計画の概要版は、5月中に各戸に配付しますので、ぜひご覧ください。



お問い合わせ先：鏡野町保健福祉課 保健指導推進センター
TEL (0868) 54-2025 FAX (0868) 54-2891