

# 《 《 《 健康福祉だより 》 》 》

～「ウエルネスタウン最上21」推進のために 毎月21日は健康の日～



## ①ものの忘れ相談

ご自身やご家族のことで「最近ものの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？ものの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか？

**日 程：** 令和8年2月12日(火)

**時 間：** 午前9時～11時

**場 所：** 最上町健康センター

**対象者：** もの忘れが心配な方やそのご家族

**内 容：** 保健師等による個別相談（予約が必要です）

## ②足腰若がえりクラブ

足腰の筋力低下を防ぎ、転倒や骨折、閉じこもりを予防して自立した生活を送るために、運動指導員からの指導を受けながら運動をしてみませんか？

**日 時：** 令和8年2月2日(月)～3月16日(月)

毎週月曜日と木曜日の週2回(12回コース)

**時 間：** 午後2時～3時

**場 所：** 最上町健康センター内 健康クラブ

(※会場使用料として毎回310円をご負担いただきます。)

**対象者：** 65歳以上の方で、介護予防に取り組みたい方

※医師より運動を禁止されている方は対象外となります。

**内 容：** 定員10名

**内 容：** 運動指導員による腹筋・背筋など体幹及び下半身を鍛える  
軽体操や柔軟運動、脳トレーニングなど

**申込み：** 令和8年1月26日(月)までにお申込み下さい。

### ③インフルエンザ予防接種

## 新型コロナウイルス感染症予防接種 終了間近！

接種期間：～ 令和8年1月31日（土）まで

助成対象者：町内に住所を有する

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60～65歳未満で身体障害手帳1級に準ずる方
- ③ 生後6カ月～中学3年生（令和7年10月1日時点）

※①②に該当する方については、接種に関する書類は自宅に郵送されません。  
各医療機関に設置していますので、接種を希望される方は医療機関にご確認下さい。

### ④冬季間は運動不足になりがち、

## 定期的な運動でフレイル予防！！

#### ○フレイルとは？

加齢や病気によって心身が衰えている状態を指し、健康な状態と要介護状態の中間に位置します。フレイルをそのまま放置すると要介護状態に進行するリスクが高まります。

#### ○フレイル予防に効果的な運動とは

- ・ 軽体操 …………… ラジオ体操等
- ・ 筋力トレーニング … 椅子を使ったスクワット、座った状態でのもも上げ等
- ・ 有酸素運動 …………… ウォーキング、サイクリング、ヨガ、エアロビクス等
- ・ バランス運動 …………… 足踏み運動、手すりなどにつかまりながらつま先立ち運動等

#### ○運動の取り入れ方

毎日の生活の中で、5分程度の運動を取り入れることから始めましょう。

例えば、テレビを見ながら体操をするなど、気軽にできる方法が効果的です。

#### ○注意点

運動は自分の体調に合わせて行い、無理をしないことが大切です。

体調に不安がある場合には、医師や専門家に相談しましょう。

フレイル予防のためには、運動を通じて心身の健康を維持し、生活の質を向上させることが重要です。定期的な運動を習慣化し、健康的な生活を送りましょう。

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課 ☎ 4 3 - 3 1 1 7