



れっつごー 温泉施設で 歩行浴



吾北むささび温泉には、歩行浴用プールがあります。

昨年度から2年間、高知大学の協力のもと開催した水中運動教室では、体力測定結果や参加者の声から「下肢筋力の向上」「バランス能力の向上」「膝痛解消」「血圧安定」など様々な効果があることが分かりました。

陸上とは違った水中ならではのメリットを是非ご活用ください。

今回は「い」な「の」二文字を使って【運動】について掲載します。

ほけん福祉課
(すこやかセンター伊野内)
☎893-3811

■ 浮 力 ■

胸まで水中に入ると体重は1/4になり、膝痛・腰痛のある方や肥満体型の方でも無理なく運動ができます。下肢筋力が付けば膝をサポートし痛みの軽減にもつながります。

■ 水の抵抗 ■

水中では、あらゆる方向から抵抗がかかるので全身の筋肉がバランス良く鍛えられます。筋力が付くことで体が安定し、バランス能力アップで転びにくい体になります。

水のパワー

■ 水 温 ■

体温より低い水温で新陳代謝が活発になり、体温を調節する機能も向上します。

■ 水 圧 ■

水圧で血行が改善し、むくみ解消や血圧が安定する効果があります。また、胸全体が圧迫されるため呼吸機能も向上します。

国民年金

だより

お知らせ 日本年金機構が 発足します

平成22年1月1日に、社会保険庁が廃止され、新たな年金運営の組織として、非公務員型の公法人である日本年金機構が設立されます。国が財政責任・管理運営責任を負い、一連の業務運営は日本年金機構に委任・委託されることとなります。

日本年金機構の組織は、本部―ブロック本部―年金事務所という形をとります。事業所の調査、強制徴収、年金相談などの地域に密着した対人業務については、全国に312か所置かれる年金事務所（現在の社会保険事務所）が行うこととなります。また、対面を必要としない届書処理業務等

は、各都道府県に1か所ずつ置かれる事務センターへ集約化することになります。

お知らせ 国民年金免除制度の 申請をお勧めします

昨年度から、これまでの免除申請状況や前年の所得状況など一定の条件により抽出した方々に対し、免除申請に係る案内文書をお送りしています。受け取られた方は同封の申請書（ターンアラウンドハガキ様式）に必要事項をご記入いただき、郵便ポストに投函するだけで申請が可能となっております。

全額免除・納付猶予が一度承認された方が、翌年度以降引き続き全額免除・納付猶予の申請をご希望の場合は、翌年度からの申請手続が不要となり、申請し忘れがなくなりとても便利です。ただし、一部免除の場合はその都度申請手続が必要です。