

第3回 吾北むささび温泉水中運動教室を開催しました！

今年3年目を迎えた吾北むささび温泉を利用した水中運動教室。今年度は7月14日～12月17日までの期間、「膝痛解消筋力アップコース」「脱メタボコース」(各12回)を開催し、膝痛コースは「高知大学リハビリテーション部 石田先生・永野先生」、脱メタボコースは「高知大学予防医学・地域医療学分野 宮野先生」のご協力をいただき効果検証を行いました。今回は脱メタボコースで頑張ったAさんの結果をご紹介します。



★脱メタボコース参加者 Aさんの結果★

	教室参加前	終了後(3か月後)
体重	74.3kg	70.3kg
体脂肪率	43.3%	41.2%
腹囲	105.8cm	96.8cm

※ご本人の了承を得て掲載しています

Aさんからの体験談

水中運動に加えて、間食を減らしたり、夜遅い食事を改善しました。健康は何ものにも代えがたいもの、そのための修行だと思って乗り切りました。今は、体が軽くなり、立ち上がりや座るといった動作がスムーズにできるようになっています。

参加者全体の声

- ・関節の痛みが軽くなった
- ・楽しかった
- ・友達ができた
- ・体が軽くなった
- ・食の知識が増えた
- ・間食が減った など



水中運動はこんな方にオススメ!

- ★膝が痛くて陸上では運動できない…
- ★最近、足腰が弱ってきた…
- ★メタボリックシンドロームを解消したい!

問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

『ほねほね相談会』のご案内

「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年2月～8月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	2月15日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811



要介護認定者の障害者控除について

身体障害者手帳等の交付の有無にかかわらず、基準日(前年の12月31日)において、介護保険の要介護認定(要介護1から5)を受けられた65歳以上で、一定の基準に該当する方は、町県民税・所得税の障害者控除を受けることができます。

控除を受けられる方は、ほけん福祉課へ申請書を出してください。該当者には認定書を発行しますので、申告の際に認定書を提示してください。

▶ 申請時に持参する物

印鑑・介護保険被保険者証

▶ 申請場所・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3810

吾北総合支所ほけん福祉課

☎ 867-2312

本川総合支所ほけん福祉課

☎ 869-2114