

私たちの  
体操教室

末吉町

ごま体操教室



令和元年にサロン活動を始め、令和4年から体操教室としても活動しています。

月2回は体操に加えゲームをしたり、漬物・お菓子など手作りの1品を持ち寄る茶話会もあり、楽しみの場になっています。毎週木曜日の午前10時からです。男性も5人参加し賑やかです！一緒に体操しませんか？



キラリ わたしたちの教室の  
さん

やぎ みつお  
八木 光夫 さん

最年長91歳です。毎日野菜や卵を収穫し、道の駅に出荷しています。「好きなことをして楽しみを持つこと」「よく動くこと」を大事にしながら、自宅の庭には盆栽や花木をたくさん育てています。

お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係 ☎ 0986-76-8807

➡ 次回は大隅町の「二重堀体操教室」です

消費生活  
トラブル

自分の携帯電話に知らない番号から「以前購入された方に電話をしています。北海道の海産物はいかがですか」と電話があった。覚えがないと伝えると「1週間後に送ります」と一方的に言われ、電話が切れてしまった。勝手に商品を送られてきたら困ると思い相手の番号にかけ直したが、呼び出し音は鳴るものの誰も出ない。実際に商品が届いたらどうすればよいか。

今月の相談



海産物の電話勧誘トラブル

その1

電話で勧誘を受けた際、少しでもおかしいと感じたら、きっぱりと断りましょう。

その2

はつきり断つたにもかかわらず一方的に商品が届いた場合は、送り主の名称や所在地をメモするなどして事業者の情報を控えてから、受け取り拒否し、代金を払わないようにしましょう。

その3

断り切れずに契約してしまった場合でも、電話勧誘販売の場合、契約書面を受け取った日を含め8日以内であればクーリング・オフすることが出来ます。契約書面が届いたら放置せず、早めに消費生活センターにご相談ください。

曾於市消費生活弁護士  
相談会のお知らせ

日程 9月11日(水)  
時間 午前10時～正午  
場所 市役所本庁南棟  
2階 多目的室②  
定員 4名  
相談時間 1人30分

※相談無料。事前申込み順です

お問い合わせ

消費生活センター ☎ 0986-76-8823

困った時は、早めに消費生活センターにご相談ください。

健康なび  
第13号

糖尿病  
(運動編)

糖尿病の予防・改善に効果的な運動！  
～ できることから始めよう(高齢者編)～



糖尿病の予防・改善に「運動」は大切です。運動することで血中インスリン<sup>\*</sup>が低下・肝臓からの糖の放出が増加し、筋肉などに運ばれエネルギーとして利用されます。運動し筋肉をつけ糖の消費を多くすることは、血糖コントロールや血管の傷みを防ぐことにつながります。

※ 膵臓から分泌されるホルモンの一種。糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きをもつ

効果的な運動とは？ 無理のない範囲で運動に慣れ、少しずつ運動量を増やしていきましょう！

有酸素運動

散歩やウォーキングなど週に3日以上

「楽である」または「ややきつい」程度

【ポイント】

10分歩くと約1000歩です。まずは10分間の散歩・ウォーキングから始めてみましょう。

【1日の目標】  
合計約6,000歩以上



筋力運動

スクワット・かかと上げなど週に2～3日

椅子スクワット

太ももの筋力強化・ひざ痛予防に！

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。

【1セットの目安】  
10～15回

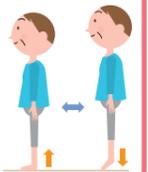


かかとの上げ下ろし

ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ！

かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。

【1セットの目安】  
10～15回



バランス運動

片足立ちやステップ練習など週に2～3日

片足立ち

脚の筋肉をつけ、バランス感覚アップ！

いすやテーブルなどつかまりながら行いましょう。

【1日の目安】  
左右1分間ずつ×3回(朝・昼・晩)



加齢とともに活動量が低下し、座っている時間が長くなると筋肉量が低下します。洗濯・掃除・料理・買い物・犬の散歩など、日常生活行動によるエネルギーの消費も増やしましょう。

ストレッチ

胸・肩・脇・太もも・アキレス腱など体の筋を伸ばす 週に2～3日以上  
「楽である」または「やや苦痛を感じる」程度

ひざ伸ばし

柔軟性を高め関節痛の予防や緩和、運動時の事故予防に効果的！

【1セットの目安】  
10～30秒×2～4回繰り返す



お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

➡ 次回は糖尿病(運動編～成人～)について掲載します。

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。