



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

健康のための「ピピリハ体操のススメ」～腰痛予防編～

腰痛予防の体操を2つ紹介します。ぜひご家庭で実践してみてください。

【膝かかえ】

●やり方

- ① 仰向けに寝て、片膝を抱えて、両手で胸へ引き寄せる。
 - ② 15数えてゆっくり戻したら、次は反対の脚も行う。
- ※関節を曲げることに制限のある方は、注意してください。

膝が曲がらないように注意



回数の目安：左右2～3セット／毎日

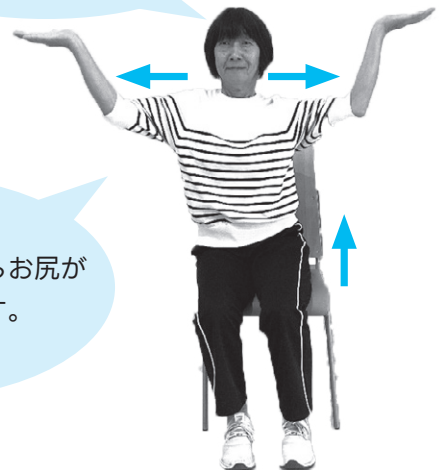
1、2、3・・・14、15！

【ペンギン体操】

●やり方

- ① 手のひらを上に向け、肘を曲げて肩を開く。
- ② 肩のラインは平行のまま、右のお尻に重心をのせる。
- ③ 左脇腹に力を入れて、左のお尻を持ち上げる。
- ④ 持ち上げたところで、5数える。

1、2、3、4、5！



難しい方は、イスからお尻が
離れなくてもよいです。

一緒に体操しま
しょう！！

回数の目安：左右5回ずつ／毎日



【森山病院 理学療法士】



▲教室の様子

「レッツ・リハ体操」参加者募集中！

日時 毎月第1金曜日 午前10時～11時

場所 福社会館 大講堂

対象 おおむね65歳以上の方

講師 森山病院 理学療法士

申込 不要 参加費 無料

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター

☎ 85-2555

減塩を意識して高血圧を予防 健康を維持しましょう！

■比布町は高血圧も注意が必要

比布町は高血圧の人が多く、近隣町よりも高血圧の一人当たり医療費が高くなっています。また、高血圧が原因となる虚血性心疾患※も同様に多くなっています。虚血性心疾患は、生活や生命にも関わる重篤な疾患なので、しっかりと予防しましょう。

■塩分と血圧の関係

体内の塩分濃度は常に一定に保たれるようになっています。塩分を摂りすぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分が貯めこまれ、塩分を薄めようとします。これによって心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がります。

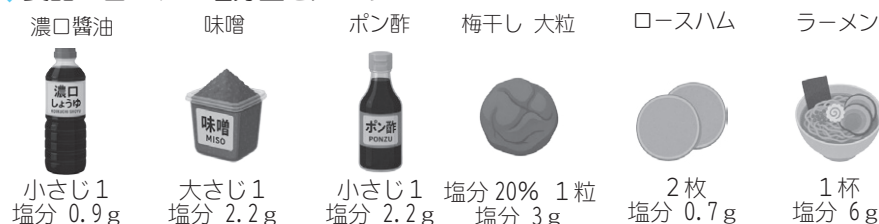
※虚血性心疾患とは、心臓に血液を送る血管が狭くなったり詰まったりして、心臓の筋肉への血流が悪くなり、酸素や栄養が不足する病気の総称です。

7月の町民総合特定健診で尿検査を行い、推定塩分摂取量を測定した結果、比布町民の塩分摂取量は全国平均よりやや多いことがわかりました。また、血圧が正常な方と高血圧の方では、塩分摂取量に平均約1gの差があり、高血圧と塩分摂取量には深い関係があり、高血圧予防には減塩が有効であることがわかります。

■減塩に取り組みましょう

1日の塩分摂取目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。高血圧のある方は6g未満です。

◆食品に含まれる塩分量を知ろう



◆調味料+αが効果的

塩を減らすだけでは物足りなさを感じることもあります。そこで、出汁や酸味のある食材（柑橘果汁、トマト、酢など）、香辛料（カレー粉、生姜、にんにく、しそなど）を上手に活用することで、塩分を控えながらも美味しく食事を楽しむことができます。

◆減塩食品をつかう

最近、たくさんの種類の減塩食品が店頭に並ぶようになりました。うま味を効かせ、おいしく食べられる減塩食品も増えています。薄味に慣れない方は、減塩食品の活用が有効です。

保健センターでは健康マイレージ事業を行い、応募者全員に商品券と減塩食品を贈呈しています。ぜひこの機会に健康マイレージに応募し、減塩食品をお試しください。

ホケセン4コマ劇場



生活・仕事巡回相談会

仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 10月16日(木)

時間 ①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

場所 福祉会館第4研修室

定員 ①②各1人

申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

募集

ぴっぷの和 会員募集

『ぴっぷの和』は「生活助け合い協議会」として、生活支援コーディネーターや地域の多様な団体・住民が情報を共有し、連携を深めながら互助の関係を築く場です。

また、地域貢献活動の一環として町内のゴミ拾いを行っています。一緒に活動に参加して下さる方を募集しています。

日時 10月11日(土) 午前8時～

集合場所 比布町役場駐車場

持ち物 軍手、火ばさみ、ゴミ袋

申し込み・問い合わせ先

比布産商株式会社

☎ 85-3024

(担当：高木)



募集

赤い羽根共同募金運動のお知らせ

10月1日(水)から全国一斉に「赤い羽根共同募金」が始まっています。

集められた募金は、地域で役立てられるほか、地震や豪雨などによる被災地の復旧・復興活動など、多様な地域福祉活動に活用されています。

多くの皆様のご協力をお願いします。

問い合わせ先

共同募金委員会事務局

(社会福祉協議会) ☎ 85-2943



きたよん通信

「障がい」ってなんだろう? ②

今月は「障がい」について紹介します。

●聴覚障がいとは

聴覚障がいは、生まれたときから全く聞こえない方、聞こえにくい方。生まれた後に何らかの原因により聴力を失った方、聞こえにくくなった方がいます。音や声が聞こえない(聞こえにくい)など、その方によって聞こえ方の違いがあり、必要とされる配慮も違います。

●私たちにできること

聴覚障がいのある方と会話をするときは、手話、指文字、筆談、口話(口の動きで話している内容を読み取る)などの方法があります。

どのような方法が良いか確認しましょう。

(次号へ続きます)

専門職員を募集しています(令和8年4月1日採用)

職種 相談支援専門員(正職員)

勤務地 上川中部基幹相談支援センター

内容 基本相談業務など

募集期間 10月22日(水)まで

職種 療育支援員(正職員)

勤務地 上川中部こども通園センター

内容 児童発達支援・保育所等訪問支援など

募集期間 10月22日(水)まで

だれもが暮らしやすい

地域づくり研修会

～地域で暮らす。それぞれの視点から～

上川町在住の当事者・ご家族、そして地域生活を支える機関の方から、それぞれの立場でお話しいただきます。障がいのある方もない方も、暮らしやすい地域について考えてみませんか。

日時 10月24日(金) 午後1時30分～

会場 上川町保健福祉センター(上川町本町2番地)

きたよん サロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 10月22日(水)
午後3時～

場所 福祉会館第1和室

問い合わせ

役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」