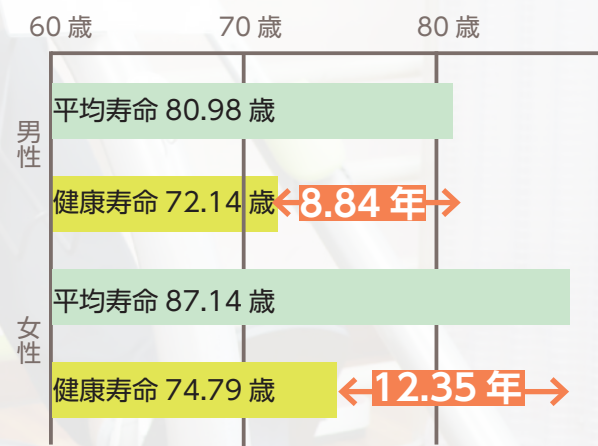




平均寿命と健康寿命の差(平成28年)



自立して健康に暮らせる期間を健康寿命といいます。平均寿命と健康寿命の差は「健康ではない期間」となり、昨年厚生労働省が発表した資料によると、男性が約8年、女性が約12年がこの「健康ではない期間」という結果となりました。健康のままずっといられれば、充実した毎日を送ることができます。健康寿命を延ばすためには、世代を問わず、普段から健康を意識することがとても大切です。

今回は町内で行われている介護予防の取り組みについてご紹介していきます。



健康づくり推進指導員がサポートし、負荷の確認や、機器使用についてサポート

保健福祉センターにあるトレーニングマシンを使って行う「はつらつトレーニング」。最初の説明会で体力測定を行い、理学療法士と個別に負荷を決めてからトレーニングを始めるため、自分に合ったトレーニングができるのが特徴です。

運動機器を使った個別トレーニング

保健福祉センター	
✓	運動器具を使って、加齢により衰えやすい筋力やバランス力をつけるための自主トレーニングの場合
✓	一人ひとりに合わせて負荷やペースを設定
✓	1回100円

はつらつ
トレーニング



取材に行ったのは8月。トレーニング終了後のちょっとしたおしゃべりも心の健康には欠かせません

一枠五人ずつ。負荷の設定や注意点が書かれた個人ファイルを確認しながら、保健師や健康づくり推進指導員が機器の使い方などをサポートしてくれるので、慣れていない人でも安心して始められます。

参加者の方からは、「人と会ったり、センターの職員と話をするだけで気分が変わる」「少人数でわかりやすいとできて、やりがいを感じられる」「自分のペースでできるところが良い」「今まで機械は敬遠していたけど、自分に合わせて設定できるので、抵抗なくできるようになった」という声が聞かれました。

いい町 利根町 あなた待ち

TONE

広報とね

2021年10月号



～利根町百景～

利根町役場から、利根川の堤防上を桜づつみに向かう途中、利根川堤防の斜面に、彼岸花が群生している場所があります。

まるで、赤い絨毯を敷いたかのように、斜面一面に広がる彼岸花は、年々その数を増やし、天気の良い日には、多くの方がカメラを片手に訪れる利根町の新たな映えスポットのひとつです。

見頃は、毎年9月中旬から10月上旬にかけて。澄んだ秋空の下、お散歩がてら、美しい彼岸花を見に出かけてみてはいかがでしょうか。

利根川堤防上の彼岸花

▲ 利根町役場付近の利根川堤防（桜づつみ近く）

P 役場駐車場をご利用ください。

情報をお寄せください!!

広報とね「利根町百景」は、読者の皆さまから寄せられた情報をご紹介するコーナーです。利根町で見つけた美しい景色、珍百景、新百景など、利根町の魅力となる情報を写真付きでお寄せください。

【応募方法】

写真および紹介文（250文字程度）をメールで下記まで送付してください。

総務課秘書広聴係 ☒ kouhou@town.tone.lg.jp

今月の表紙



表紙の写真は、今回取材した介護予防の一つである、フリフリグッパ体操を約20年間続けている河野晴哉さん、河野英子さん、加茂英康さんです。今回の特集では、健康寿命を延ばすために町で行われている介護予防や、健康長寿の秘訣について紹介していますので、ぜひご覧ください。

もくじ -contents-

広報とね 2021年10月号

2	利根町百景／もくじ
3	健康寿命をのば～す 介護予防特集 ずっと元気であるために。まちの介護予防
6	令和2年度一般会計決算報告
10	Pick UP !
11	暮らしの情報欄
15	ぼうさい掲示板
16	お知らせ -TONE Information-
20	日本ウェルネススポーツ大学通信／フリフリグッパ体操／とねワイワイくらぶ 他
22	SDGs 世界を変えるための17の目標
24	保健福祉センターだより／健康レシピ
26	こんにちは！とね子育て支援センターですわが家のアイドル写真館
27	図書館へ行こう
28	とねまちプレイバック

UD
FONT

「広報とね」では、高齢者や弱視の方を含む、すべての皆さまが読みやすい紙面とするため、視認性の高い文字「ユニバーサルデザインフォント(UDフォント)」を使用しています。