



DVDを見ながらみんなで運動します

「アンチフレイル体操」を始めてみませんか？

元気な方はさらに元気に、体力にちよつと自信がなくなってきた方はもう一度元気に。介護予防は誰にでも必要な取り組みです。

町では、高齢になつてもいきいきとした生活を送れるよう「アンチフレイル（虚弱予防）体操」に取り組み自主グループを応援しています。

▼アンチフレイル体操とは

菅間記念病院・塩原温泉病院・那須赤十字病院のリハビリ担当の先生方が、町の高齢者の元気づくりのために考案したDVD体操です。

- ①関節・筋肉をやわらかく保ち、ケガを予防するための「柔軟運動」
- ②心肺機能を高め、血管をしなやかに保つための「有酸素運動」
- ③生活に必要な筋力を高め、よい姿勢を保つための「筋力運動」

の3種類で構成されている体操を、椅子に腰掛け、DVDを見ながら約30分間行います。

▼先生からひとこと

「私たちだけで集まることができる体操はないかしら」てんとうむし教室（那須町の介護予防事業）の参加者の問いかけから、このDVD体操の作成が始まりました。これまで町で行ってきた10年間の介護予防体操の中から、皆さんに実践していただきたい種目を厳選した内容となっています。

みんなで運動に取り組んで入院

やりハビリの必要がない元気な身体を作っていくませんか。

私たちリハビリ職は町とともに皆さんの元気づくりを全力でサポートさせていただきます。

▼アンチフレイル体操を始めるには

地域包括支援センターが実施する「元気づくり応援事業」にお申し込みください。リハビリの先生や地域包括支援センター職員が年に5回、会場で、実施のための支援をします。申込みには次の3つの要件があります。

- ①おおよそ65歳以上、町に住民登録（住所地特例者を除く）のある5人以上のグループで自主的に体操を行うことができる
- ②週1回〜2週に1回の頻度で取り組める（週1回がより効果的）
- ③体操に必要な会場を準備できる

▼継続は力なり

体操を実施することで筋力がつきます。筋力がつくことで身体が軽くなり、動くことが楽になり、転倒しにくくなります。歩いて行ける近所にみんなで集まって、楽しく体操を続けていけたらいいと思いませんか。

現在、2グループ42名が参加中です。

▼参加者からひとこと

- ・毎日散歩するきっかけになった。
- ・今は足の痛みがなくなった。
- ・運動をしていたほうが体が軽い

気がする。
今の健康を維持するために継続したい。
普段使っていない筋肉を使うので、元気な私にも効くと実感。

※体操に必要な椅子、プロジェクター、スクリーンを貸し出します。
▼申込み・問合せ
那須町地域包括支援センター
☎(71)1138

予防接種のお知らせ



麻しん風しん混合予防接種（MR）および第2期ジフテリア・破傷風（DT）予防接種は、法的接種期間が短く接種を忘れがちです。まだ、接種されていない方は早めに接種しましょう。

▼対象者

- 麻しん風しん混合
 - ・第1期 1歳〜2歳未満児
 - ・第2期 幼稚園・保育園年長児（平成23年4月2日〜平成24年4月1日生）
- 第2期ジフテリア・破傷風
 - ・小学6年生（11歳〜13歳未満）

▼接種期間

- ・麻しん風しん混合第2期は平成30年3月31日まで
- ・麻しん風しん混合第1期と第2期ジフテリア・破傷風は、それぞれ

その接種対象範囲内で接種
▼料金 無料（町内および契約医療機関で接種した場合）
※接種される場合は事前に医療機

関へ予約し、保護者同伴で、接種医療機関に行ってください。
※那須町、大田原市、那須塩原市内の契約医療機関および栃木県内定期予防接種相互乗り入れ事業に加入する医療機関以外で接種する方は、医療機関の窓口で代金を支払い、後日、町提出用予診票、領収書および印鑑を持参の上、接種後1年以内に那須町保健センターへ請求してください。なお、この場合の助成限度額は次のとおりとなります。

- 麻しん風しん混合
 - 第1期、第2期 10,800円
 - 第2期ジフテリア・破傷風 5,724円

※詳しくはお問い合わせください。
▼問合せ 保健センター
☎(72)5858