

＋保健師からの健康アドバイス

指体操でいきいき脳！

◆「手」は第二の脳

昔から、よく手を使うと認知症防止になると言われています。

手は第二の脳、手は体から出た脳であるといわれるほど、脳と繋がっている神経細胞がとて多く、手を使うことで脳が活性化されます。そのため普段の家事や手を使う趣味などは脳の活性化にとっても良いとされています。

◆空き時間で指体操！

TVのコマーシャルの合間、夜寝る前、お風呂の時間など、ちよつとした時間出来る脳に良い指体操をご紹介します。最初は簡単な指体操から始めて、どんどん難しいものにもチャレンジしてみましよう。簡単にできる指体操を続けるものいいですが、慣れない動作をする方が脳の刺激になるとされています。少し難しいな！なかなか上手く出来ないなと感じるものの方がより効果的です。

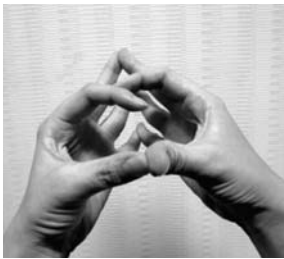


さ！
やってみよう！

上手くできなくてもイライラせず、楽しく・声を出しながらやるのが効果的！

◆レベル1 指回し体操

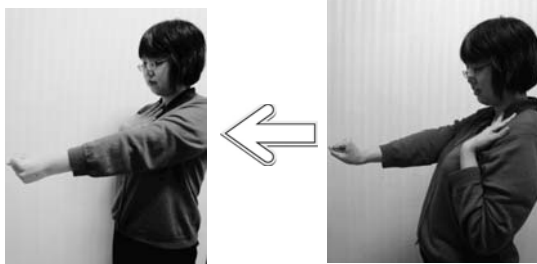
両手の指先を合わせて、親指から順に指をクルクル回す体操です。指同士が当たらないように回すのがポイントです。薬指はなかなか難しいです。



◆レベル2

グーパー体操

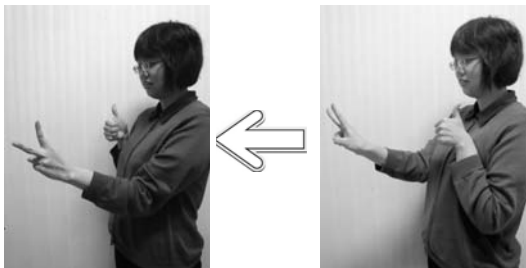
胸に手を当てるほうがパー、前に腕を出すほうがグー…これを交互に繰り返してみましよう。手と同じ形になってしまってもご愛嬌。出来るようになったら、胸に当てる方をグー、前に腕を出す方をパーに変えてやってみましよう。



◆レベル3

数えて指出し体操

指の形を1（右手を前）、1（左手を前）、2（右手を前）、2（左手を前）、3（右手を前）、3（左手を前）、4（右手を前）、4（左手を前）、5（右手を前）、5（左手を前）と、左右交互に腕を前へ出し、数を数えます。同時に手前に引いている手は親指を毎回立てます。30秒間、リズムカルに繰り返しましよう。



今月の担当
大成区
安藤麗香
です

コリドール交流情報館

～行ってみよう！となりまち～

長万部町

町民センター文化財コーナー

長万部町民センターの文化財コーナーでは、旧石器時代、縄文時代の遺物（土器・石器など）を展示しています。また、石や粘土を使ったり、土器に触れることができる体験コーナーも設置しています。

●場所／字長万部4113-12（センター通り）●時間／午前10時～午後6時●休館日／毎週月曜日と年末年始●お問い合わせ先／教育委員会事務局 01377-22748

八雲町

～晩秋の八雲で温泉めぐり

スタンプラリー実施中

左記の温泉を利用し、レジカウターでスタンプを押印してください。スタンプの個数に応じた特典を受けられます。

- ◆温泉ホテル八雲遊楽亭／浜松152 0137-633-4126 ◆パシフィック温泉ホテル清龍園／上の湯162の1 0137-67-2011 ◆温泉旅館 銀婚湯／上の湯199 0137-67-1111 ◆八雲温泉 おぼこ荘／鉛川622 0137-633-3123 ◆山深の湯の宿見温泉／熊石大谷町13 013998-22002 ◆八雲遊楽亭熊石ひらたない荘／熊石平町329 013998-24126

八雲町熊石地域

～試してみよう！熊石海洋深層水～

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。

- 町外利用者／小口分水→一般用（20リットル）100円・業務用（1m）6000円／大口分水→一般用（1m）6000円・業務用（1m）6000円●分水時間／平日の9時～17時12月～3月・年末・年始は分水できません●お問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 013998-223300

今金町

～温泉も送迎もぜんぶ無料～

『ヒリカでのんびり観楓会・忘年会』日帰りでモチ旅行気分が楽しめるクア

◆特定健診 伝言板◆

今回は、健診結果でよく聞く「脂質異常症：中性脂肪編」についてのお話です。

中性脂肪は、体を動かすエネルギー源であり、皮下脂肪に変わること、体を寒さや衝撃から守る役割があります。中性脂肪は、食べ過ぎた糖質を材料に肝臓で作られ、多くは皮下脂肪として蓄えられます。またアルコール摂取によっても中性脂肪の合成が促進されるので、中性脂肪は男性に高い人が多く見られます。

中性脂肪の値を気にする方は、アルコールの摂り方を気をつけるのはもちろんですが、バランスの良い食事や適度な運動、適正な体重を心がけた生活を送ることが必要です。以下の点を見直してみてください。

《適正体重の維持》

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

※まずは自分の目標体重を決めて、それを目指していきましょう！

■アルコールの摂り方

- ・飲むのは週に5日にする（2日は休肝日）
- ・1回の摂取量は…ビール→500ml、日本酒→180ml、ウイスキー・ブランデー→60ml、焼酎→90ml、ワイン→240mlが目安です。

■食事で気をつけること→皆さんよくご存知だと思います。

- ・甘い物（米・パン・麺・味醂・料理酒含む）、脂っぽい物、アルコールを摂り過ぎない。
- ・夕食を腹八分目にする。

※食べる時は、最初に味噌汁や野菜物から食べ始めると食べ過ぎ防止になります。

■運動で気をつけること

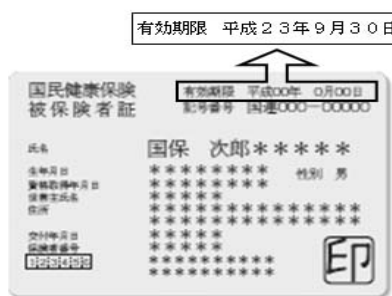
- ・20分以上継続した運動を、週に2回以上行う
- ※とにかく体を20分以上動かす（その場で足踏みでもいいんです）ことが大切です。



チュン介からのお知らせだよ～
総合健診（特定健診・各種がん検診など）があるよ。申込み忘れてない？
■11月27日（日）若松イエローパレス
■11月28日（月）丹羽水仙パレス
どんどん申し込んでね！待ってるよ～

担当は
垣本利子です

国民健康保険被保険者証の更新はお済みですか？



◆有効期限が平成23年9月30日までとなっている国民健康保険被保険者証は、10月1日以降使用することができません。

◆まだ更新手続きが済んでいない方は、現在お持ちの被保険者証と印鑑を持参のうえ下記窓口までお越しください。

■各区担当窓口■

北檜山区：本庁 町民児童課 国保医療係

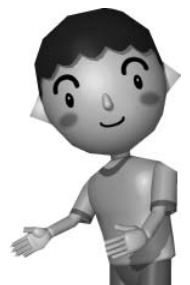
瀬棚区：瀬棚総合支所 地域町民課 国保医療係

大成区：大成総合支所 地域町民課 国保医療係

☎0137-84-5111

☎0137-87-3311

☎01398-4-5511



398・4・5522
お問い合せ先／国民健康保険あわび山荘 ☎01398・4・5522

国民健康保険「あわび山荘」

貝取潤深谷の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。10月から湯治特別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」などもありますので、是非ご利用ください。

※あわびの網焼きなどの特別料理もありません。●場所／せたな町大成区貝取潤 ●宿泊料／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円（寝具のご利用のみ）

●営業時間／10時～21時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料／大人3,660円／中人1,400円／小人700円 ●お問い合わせ先／やすらぎ館 ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120