

地域包括支援センターだより



[申し込み・ご相談] 地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL(62) 8222

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームという難しいカタカナ。日本語では「運動器症候群」という意味で、やっぱり難しい言葉ですが「立つ」、「歩く」などの運動器が衰えてくる症状であり、高齢者の日常生活にとっても関係が深いものです。

もしかしたら、その症状は高齢期ではなく、壮年期から現れているのかもしれませんが。膝や股関節の痛み、つかまらなると姿勢保持ができない等をきっかけに行動力が低下し、今まで楽しんでいた趣味活動から一線を引き、やがて、外出を控えるようになり、日常生活が不活性となり、次第に日常生活にも支障が生じてきます。

どの筋肉も大切ですが、特にお尻と膝までをつなぐ太ももの筋肉は、行動力の命綱となります。痛みをこらえ無理に歩かなくても、椅子に座って太腿を伸ばしたり、何かにつかまって、目を開けたまま片足立ち(30秒ずつ)をしたり、太ももを意識したストレッチを毎日行うことで、痛みの軽減、歩行力の維持向上につながります。

何もせず、自分に押し寄せてくる、筋力低下を受けていては、楽しい人生に水をさす結果となります。

体を動かし、身辺自立力を維持しましょう!!



南阿蘇村商工会

【事業所情報化支援事業】

ホームページ作成ツール「SHIFIT」を使ってお店の情報を発信しましょう

インターネットを利用してお店の情報を発信されていますか？ 現代、消費者が利用するメディアはインターネットが多く、インターネットの検索にひっかからない企業は、商機を逃していると言えるでしょう。

業務に追われ情報発信まで手が回らない事業所の皆さん、簡易な作成ツール「SHIFIT」を使ってお店のページを作成し、情報を発信しませんか！

便利な「SHIFIT」

・SHIFITは、決まった場所に入力するだけで情報(記事)が作成できるため、ホームページ作成に必要な専門知識は不要。

・事業所の公式ホームページを持っている人、インターネットはするけれどホームページはまだという人、インターネットやパソコンの設備がない人でも対応可能。

・SHIFITで作成したお店のページは、「熊本県商工会連合会」が県下の小規模事業者発信支援事業として開設しているサイトに置くことができます。(情報登録…無料)

・SHIFIT自体にSEO対策(検索結果が上位に表示されるように工夫する対策)が組み込まれているので、消費者に見てもらいやすい。

今回紹介したSHIFITでのホームページは、商工会会員なら誰でも作成することができます。詳しくは商工会までお尋ねください。また、まだ商工会に加入していない事業所は、この機会にぜひご加入ください。

■商工会はご商売に関するさまざまな相談に応じます

商工会は、商売の血液と言われる「事業資金」の流れを中心に経営のお手伝いをしています。また、商売で発生する法律相談や、パソコンの操作からソフトに関する相談、更には事業計画の策定、経営革新認定など新分野への展開相談にも応じます。相談は無料。加入のご相談、また業務の詳細については商工会までお気軽にお尋ねください。

南阿蘇村商工会 (62) 9435