

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

大切なのは、やっぱり運動!!

本年3月31日現在の村の人口は、11,895人。このうち65歳以上は3,840人（このうち75歳以上は2,179人）で、65歳以上の方の占める割合は32.28%です。

さて、65歳は高齢者でしょうか？ 65歳を過ぎれば、健康の差、見た目の差が年齢に関係なく現れるため、実年齢だけでは高齢者と表現しにくい今日このごろです。

若く見える要因は、いろいろありますが、姿勢もその中の一つだと思います。

猫背や腰曲げの姿勢より、真っ直ぐ凛とした姿勢を保っていると元気に見えます。猫背や腰曲げ姿勢は、脊椎だけでなく、肋骨や骨盤など他の骨の位置まで歪め、内臓にも負担をかけます。

姿勢を維持するには骨の力、関節の力、筋力などを高める必要があり、効果的なのはストレッチや体操、ウォーキングです。週2回程度体を労わりながら継続すると、筋力以外に気分や体調良好などの波及効果も期待できます。

体操については、長陽歩行浴温泉センター（温泉センターウイナス内 TEL 65-5077）に運動指導士がおりますので、身体状況に応じての運動指導を受けることができます。

若さを維持し、生涯現役を貫きましょう!!



南阿蘇村商工会

南阿蘇村買い物支援事業のご案内

商工会では、南阿蘇村買い物支援事業を実施しています。車での買い物や、外出があまりできない高齢の方、働く主婦の方々をはじめ、本村在住の皆さまのご自宅に、生活に必要な商品を専属の職員が配達します。どなたでもお気軽にご利用ください！

◆こんな時にご利用ください

- ・ 毎日のお昼ご飯
- ・ 敬老会用の会席弁当
- ・ 運動会でのお弁当
- ・ 小旅行等での行楽用弁当
- ・ 慶祝でのおまんじゅう
- ・ 各種会議、会合での昼食・夕食
- ・ お祝いの鉢盛り



また、家電の不具合・雨漏りなどのお家のトラブル、さらに、雑草の除去や、畳・壁紙の交換まで、お電話一本で対応します。何なりとお申し付けください。工事については地域に根差した地元南阿蘇村の専門業者が誠実に対応します。

◆例えば……

- ・ 庭の草が伸びていて除去したい
- ・ ドアの建付けが悪くなった
- ・ 家の壁紙を張り替えたい
- ・ トイレを洋式に交換したい
- ・ 雨漏りを修繕したい など……



～ご注文・お問い合わせ～
(村商工会久木野支所内)
TEL : (67) 2551