

7月号 あなたの健康をサポート！

町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。自宅でできる簡単な体操を毎月1回、ご紹介します。介護予防や健康維持に役立ててください。

- 協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)

片足立ちで立てますか？

自分が片足立ちで何秒立てるか知っていますか。目を開けた状態での片足立ちの平均値は40歳代で180秒、60歳代で70秒、80歳代後半で10秒と、60歳を過ぎると急激に低下します。5秒以下の方は転倒のリスクがとて高い状態です。

片足立ち運動

椅子や手すりなど、つかまっても倒れない場所で行いましょう。



片足ずつ10秒10回
程度を目標に。

背すじをまっすぐ伸ばし、片足ずつ上げます。高く上げなくても良いので、バランスをとることを意識して行いましょう。

こんな方は要注意！

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるのは、バランス能力低下のサインです。片足立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

体操をしたら、下の表に○をつけましょう。毎日続けることが大切です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
○→																															

パブリックコメントの募集について

パブリックコメントとは、町の基本的な政策を立案する過程で素案を公表して、住民の皆さんから広く意見を募集し、提出された意見などを考慮して町的意思決定を行うものです。意見などに対する町の考え方を公表します。

町では、町制70周年の節目の年に人類共通の願いである世界の恒久平和を願う町であることを発信するため、「阿久比町平和のまち宣言」(案)を作成しました。

この宣言(案)について、パブリックコメントを実施して、広く皆さんからの意見を募集します。

- 意見募集案件名 阿久比町平和のまち宣言(案)
- 公表方法 町ホームページに掲載および総務課窓口でも閲覧。
- 募集期間 7月1日(土)～31日(月)
- 提出方法



▲町ホームページ



▲入力フォーム

案件名、住所、氏名、電話番号、意見を記入し、郵便(7月31日必着)、FAX、電子メール、ホームページの入力フォームで提出または直接総務課窓口へ提出してください。様式は問いませんが、日本語をお願いします。電子メールの場合は、件名に「平和のまち宣言パブリックコメント」と入力してください。提出いただいた個人情報は、目的以外に利用および流用しません。

■意見の取り扱い

提出された意見に対し、個別には回答しませんが、意見の概要と意見に対する町の考え方をまとめ、町ホームページなどで公表します。

- 提出・問い合わせ先 総務課庶務係 〒470-2292 阿久比町大字卯坂字殿越50
☎(48)1111(内1309) FAX(48)0229 電子メール shomu@town.agui.lg.jp

