新型コロナウイルスワクチン 3回目接種の実施について

町では、新型コロナウイルスワクチンの**2回目接種から概ね8か月以上経過した方**を対象に、3回目のワクチン接種を行います。

対象となる方には、順次クーポン券を送付します。接種日程などは、決定次第お知らせしますので、今しばらくお待ちください。

まだワクチンを**1回も接種していない方**で、接種を希望される方は、町内医療機関での接種を調整しますので、早急にりふれ保健係までお問合せください。

他市町村で1回目・2回目のワクチン接種後に長沼町へ転入された方については、接種情報が町に届いていない可能性があります。

該当する方は、りふれ保健係までお問合せください。

なお、国の方針が変更となった場合、実施内容が変わることがあります。

町内の新型コロナウイルスワクチン接種状況（11月19日現在）

1回目接種者数	8,694人	1回目接種率	89.2%
2回目接種者数	8,594人	2回目接種率	88.2%

※対象者（満12歳以上）9,744人として算出

【問合先】りふれ保健係（☎82－5555）

新型コロナウイルスワクチンの接種は強制ではなく、本人の同意がある場合に限り接種が行われます。

職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていないことを理由に、職場において解雇、退職勧奨、いじめなどの差別的な扱いをすることは許されるものではありません。

こころの健康相談のお知らせ

りふれでは、月に一度、精神科医師による「こころの健康相談」を行っています。

ご家族の方からの相談も受け付けていますので、お悩みの方はぜひご相談ください。

【日　時】
12月21日㈫、1月18日㈫
9時30分～11時30分　※事前に予約が必要です
【場　所】りふれ
【問合先】りふれ保健係（☎82－5555）

乳がん・子宮がん検診のお知らせ

今年度は和暦で「奇数年生まれ」の方を対象として実施しています。受診を希望される方はりふれ保健係まで電話またはFAXでお申込みください。

【日　時】
令和4年2月17日㈭　8時30分～、12時30分～
【場　所】りふれ
【対　象】町に住民登録がある方
（乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上）
【問合先】りふれ保健係（☎82－5555、FAX 82－5070）

りふれ健康サポートプロジェクトで冬の間にカラダ改造計画!!

りふれでは、皆さんの健康づくりのお手伝いとして、参加者に合わせた無理のない運動プログラムを提供する「**健康サポートプロジェクト**」を実施中です。

運動には、「血圧を下げる」「血糖値を下げる」「中性脂肪が減る」「内臓脂肪が減る」「足腰が強くなる」など、さまざまな効果があります。

3ヶ月間継続した方には、りふれ入館料などに使える健康ポイントカードのポイントを**1,000ポイントプレゼント**します。ぜひこの機会を利用して、カラダ改造計画にチャレンジしてみませんか？

※新型コロナウイルス感染症予防対策を行い、楽しく安全に運動ができる環境づくりを心がけています。

【料　金】りふれ入館料のみ
（1回：一般 520円、65歳以上 310円）
※健康ポイントカードが使えます
【問合先】りふれ運動指導室（☎82－5555）

【問合先】りふれ運動指導室（☎82－5555）

■年齢とともに衰える体幹

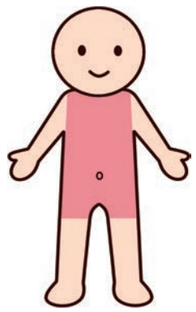
「疲れやすくなった」「肩こりや腰痛が気になる」などの症状は、体の土台である体幹の衰えが原因かもしれません。体幹が衰えることで姿勢が崩れやすくなり、日常の動きに影響が出たり、肩こりや腰痛の一因になります。

筋肉量は、40歳頃から徐々に低下し、60歳代ではピーク時の70％台まで低下すると言われているため、シニア世代こそ体幹トレーニングをおすすめします。

■体幹とはどこを指すの？

体幹トレーニングをする上で大切なのは、鍛えている部分に意識を集中させることです。

「体幹＝腹筋」とイメージしてしまいがちですが、体幹は、首から上と腕や脚の四肢を除いた胴体部分のことを指し、胸や背中などの大きな筋肉から肩関節や股関節周辺の小さな筋肉までが体幹に含まれます。



■「ドローイン」という呼吸法

体幹トレーニングの基本と言われるドローインは「お腹をへこませたまま呼吸をする」エクササイズです。お腹をへこませたまま呼吸をすると、一番奥にある腹横筋まで収縮させることができます。この腹横筋は、体幹をコルセットのように締め付けることで体を安定させ、姿勢を保つ役割としても働きます。

ドローインは腹圧を高める効果があるので、トレーニングを続けると便秘改善や腰痛予防にもなります。

■基本の筋トレ「プランク」

プランクは、うつ伏せになった状態で前腕と肘、つま先を地面につき、その姿勢をキープする体幹トレーニングです。上半身を起こす腹筋運動に比べ、筋力がない人でも行いやすいのが特徴です。

【ドローイン】お腹をへこませたまま呼吸を繰り返しましょう

①自然な呼吸から腹式呼吸へ

仰向けに寝て膝を立てます。

何度か腹式呼吸をしてお腹を動かします。

②ドローイン

息をゆっくり吐きながらお腹をへこませていきます。

息を吐ききり、**これ以上はお腹がへこまない**というところまでいったら、その状態をキープしながら浅い呼吸を繰り返します。

＊10～30秒キープしたら元に戻します。

【プランク】板のように腹筋を固め、体幹（胴体）をまっすぐ伸ばした姿勢をつくりましょう

目標：週3回（20秒～×3セット）

両手両足を肩幅に開き、腕と両足の4点で体を支え、背中のラインがまっすぐになるようにして、20秒間この姿勢をキープします。

＊最低20秒として、少しづつ姿勢をキープできる時間をのばしてみましょう。
＊正しい姿勢をキープするためにお腹とお尻に力を入れましょう。