



いきいき介護



おうち時間に筋力アップ!!「ころげん体操」

椅子に座ったままできる5種類の筋力アップ運動を、市と地域振興事業団が共同で考案しました。足腰の筋力維持や転倒予防に効果的です。おうち時間を有効に活用し、無理のない範囲で長く続けましょう。

一度に5つ全てやらなくてもOK

体調に合わせて4~10回程度繰り返す

呼吸を止めず「1、2、3」と声を出しながら筋肉を意識

もも

の筋肉

左右交互に

- つま先を上に向けるようにしながら「1、2、3」でゆっくり膝を伸ばす
- 膝を伸ばした状態で「1、2、3」と止める
- 「1、2、3」でゆっくり足を下ろす

おなか

の奥

左右交互に

- 片方の膝を「1、2、3」でゆっくりと引き上げ「1、2、3」と止める
- 「1、2、3」でゆっくり足を下ろす

おしり

の筋肉

左右交互に

- 両足をそろえて椅子に浅く座る
- 片方の足を「1、2、3」でゆっくり外側に開く
- 開いた足を「1、2、3」でゆっくり戻す

すね

の筋肉

両足同時に

- つま先を「1、2、3」でゆっくり上げ「1、2、3」でゆっくり下ろす

ふくらはぎ

の筋肉

両足同時に

- かかとを「1、2、3」でゆっくり上げ「1、2、3」でゆっくり下ろす

配信中!

安芸高田市YouTubeチャンネルで「ラジオ体操第一(広島弁バージョン)」

安芸高田市地域振興事業団げんきチャンネル「ころげん体操」

問健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン47-1281



資格喪失手続きをお忘れなく

社会保険等へ変更している場合や、他の市町村へ転出している場合は、安芸高田市が交付する国民健康保険被保険者証で医療機関等を利用することができません。誤って受診した場合は不当利得となり、国保が医療機関等に支払った医療給付費(7割から9割)を返還する必要があります。

■返還方法

返還が必要な方には、市から納付書が届きますので、納期限までに納付書記載の金融機関、または本庁、各支所で支払ってください。

■社会保険等への請求方法

返還金を納付後、診療報酬明細書(市交付)と返還金の領収書(原本)を用意して、受診時に加入していた社会保険等に請求してください。

社会保険に加入したら

社会保険等に加入したら、速やかに国民健康保険の資格喪失手続きをしてください。喪失手続きをしない場合、国民健康保険税と社会保険料が2重に課税されたままになります。

必要書類等

- ・国民健康保険被保険者証
- ・新たに参加した社会保険等の被保険者証
- ・認印 ・マイナンバーカード、または通知カード

問保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

ミルクきんぴら

【材料(4人分)】(1人分) エネルギー 81kcal・塩分0.4g

- ゴボウ…………… 80g
- 合びき肉…………… 60g
- ニンジン…………… 40g
- 油…………… 小さじ2
- 赤唐辛子…………… 1本
- 牛乳…………… 40cc
- A 砂糖…………… 小さじ1と1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1と1/2

【作り方】

- ①ゴボウ、ニンジンは大きめの千切りにする。
- ②フライパンに油と赤唐辛子を入れ熱し、合びき肉、ゴボウ、ニンジンを加えて、しんなりするまで中火で炒める。
- ③②にAを加える。ゴボウとニンジンがやわらかくなり、汁気が完全になくなるまで炒め煮にする。

毎月19日は食言の日

牛乳の旨味とコクを上手に使って減塩に



「生活習慣病予防のための減塩レシピ」を作成しました



日々の健康作りに役立ててください。冊子を希望する方は健康長寿課へ連絡してください。

市ホームページでも見ることができます



問健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633