


野花菖蒲の里

 ♨️ 温泉のお知らせ 6月の営業日 ♨️

☆保健福祉センターだより☆

日	月	火	水	木	金	土
6月	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	休業日	14:00~21:00				
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
28日	29日	30日				
10:00~ 21:00	休業日	14:00~ 21:00				

☆温泉ご利用の方へ☆
忘れ物が多いです。
お帰りの際は、今一度
ご確認ください。

忘れ物をされた方は
保健福祉センター
事務室へ。

TEL 28-5600

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！
 ☆入浴受付時間は20:30までとなっております。
 【東通村保健福祉センター 28-5600】

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

地域包括支援センター通信

~やってみよう！ 指輪っかテスト~

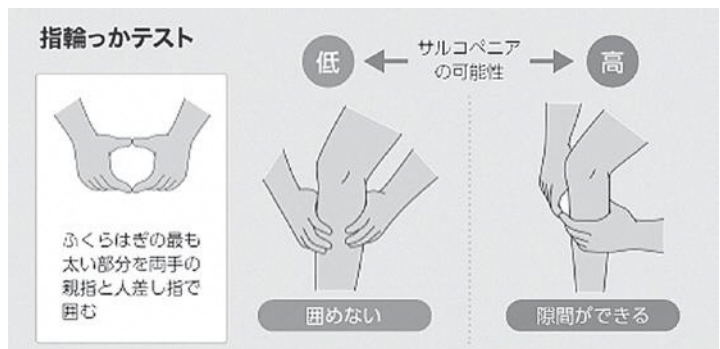
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思うことはありませんか？

加齢などのため筋肉量が減り、全身の筋力が低下した状態を「サルコペニア」といいます。この状態になると、運動能力が低下するため、外に出るのが面倒になったり、転倒や骨折などにより要介護状態になる危険が高まります。

自分が「サルコペニア」の状態かどうかは、指輪っかテストでわかります。

指輪っかテスト

親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分にはめてみます。指で囲めなかったり、隙間ができる場合はサルコペニアの疑いがあります。



サルコペニアの危険度が高い人は、ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を生活に取り入れましょう。身近に運動教室があればぜひ参加しましょう。