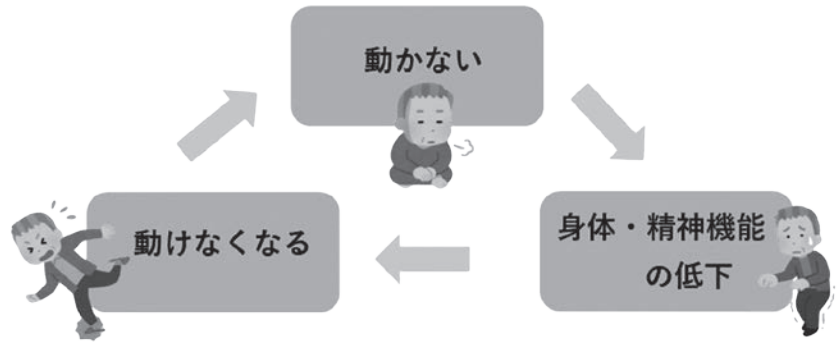




自粛期間が続いていますが、体調を崩していませんか？ 生活不活発病に注意しましょう！

『生活不活発病』とは？

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。



おうちでできる！生活不活発病の予防

普段、何気なく行っている家事も、ひと工夫でより脳や筋肉を使った活動になります。日常に取り入れやすい活動を行って、生活機能を保ちましょう。

○料理

献立を考えたり、工程を考えながら料理することは脳の活性化につながります。つくったことのない料理にチャレンジするのも良いです。



○掃除・片付け

掃除や片付けは運動負荷が高い家事です。あえて利き手でない方の手を使ってみると脳やからだを刺激します。

○ラジオ体操・元気モリモリ体操

自分の体調に合わせて行えます。肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛予防などが期待できます。



2週間の寝たきりにより失う筋肉量は、加齢により**7年間**に失われる量に匹敵するといわれています！



問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124

令和3年経済センサスー活動調査のお知らせ

総務省と経済産業省は、令和3年6月1日現在で、「令和3年経済センサスー活動調査」を実施します。

全国のすべての事業所及び企業が対象になります。産業分野における事業所・企業の経済活動の状況を全国的・地域別に明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要かつ大規模な調査です。

皆様の調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

問合せ 企画財政課企画財政担当 ☎66・3111 内線222