

運動で心も体もリフレッシュ

長く続くコロナ禍の生活において、体を動かす機会が減少したという方は多いのではないのでしょうか。

活動量が減少することで、体力や筋力低下のみならず、心機能や呼吸機能の低下、うつ状態や認知症の悪化など精神機能などにも影響を及ぼします。そして、これらは自分では気づきにくいことが特徴です。

筋力はすぐ低下する

例えば筋力の場合、1週間の安静では約15%、1ヶ月では50%もの筋力低下が起こります。一度落ちた筋力をもとに戻すには2倍の時間が掛かるとされています。特に高齢者では元々の筋力が落ちているため、特に注意が必要です。若い方も、以前と比べて動くときすぐ疲れる、力が入りにくい、体が固くなったなど体の変化を感じる場合は、生活の運動面を見直してみましょう。

運動でスッキリする理由

運動したら「何となく気分がスッキリした」という経験はありませんか？

運動をすると幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が上昇します。セロトニン不足は、うつ、睡眠障害の要因になります。

また、運動中はストレスを感じると増えるホルモンである「コルチゾール」が減少します。過剰なストレスを受け続けると、コルチゾールの分泌が慢性的に高くなり、うつ、睡眠障害、生活習慣病などのストレス関連疾患につながります

つまり、運動することで幸せホルモンの「セロトニン」が分泌され、ストレスホルモンの「コルチゾール」が減少するため、「スッキリした」と感じるのです。

どんな運動が効果的？

ホルモン物質は、反復するリズム運動で放出されやすくなります。

例)

- ・階段昇降（ステップ運動）
- ・ジョギング
- ・ウォーキング（散歩）

などが手軽にできる運動としておすすめです。

特にウォーキングは、外の風を感じ、景色を楽しみながら一定のリズムで歩くことで高いリフレッシュ効果があります。

定期的に運動を行う

ストレスホルモンの「コルチゾール」は、定期的に運動することで分泌されにくくなります。

いきなり毎日でなくても2～3日に1回など、定期的に運動を行うと筋力向上にも良いとされています。

運動は一定期間継続することで大きなメリットが得られます。

生活の中でストレスが多く、昨年と比べると体力が落ちたと感じている方は、試しに1回10分程度から生活に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

【お問い合わせ】

健康福祉課健康グループ
TEL 0164-32-2412



巡回無料法律相談のお知らせ

北竜町、秩父別町、雨竜町の3町で巡回無料法律相談が開催されます。それぞれ妹背牛町民の皆さんも相談できます。



【北竜町】

場 所 北竜町公民館第一研修室（北竜町役場向かい）
日 時 9月10日（金） 午後1時～午後4時
予 約 北竜町役場総務課 ☎ 0164-34-2111

【秩父別町】

場 所 秩父別町役場（2階小会議室）
日 時 9月27日（月）
午後1時30分～午後4時
予 約 秩父別町役場総務課 ☎ 0164-33-2111

【雨竜町】

場 所 雨竜町ふれあいセンター（雨竜町第8町内）
日 時 10月8日（金） 午後1時～午後4時
予 約 雨竜町役場総務課 ☎ 0125-77-2211

妹背牛町のお知らせ

information

妹背牛駐在所よりお知らせ

町内で「電気が安くなる」との訪問営業

- ・電気小売り自由化に伴い、一部の悪質な業者による説明不足、嘘、誇張、不適切な営業の事例があります。
- ・「安くなる」を鵜呑みにせず、よく検討や相談をし、必要の無い契約は最初からはっきり断りましょう。

前方不注意の車両横転事故、自転車の転倒事故が発生

- ・町内で前方不注意の車両横転事故、自転車の転倒事故が発生しています。
- ・車も自転車もよそ見、脇見、うっかり、ぼんやりの運転は厳禁です。

行楽期の交通事故防止

- ・楽しい行楽のためにもシートベルトやチャイルドシートの着用、スピードダウンを。

- ・特に長距離時、事前のバッテリー液、エンジンオイル量、タイヤの空気圧、ガソリン残量など各種点検と適時の休憩をお忘れなく。

山岳遭難防止について

- ・登山時は入山届をお忘れなく電波の届かない場所での遭難は、入山届だけが捜索範囲の手掛かりとなる場合もあります。
- ・雨衣、ライト、水、食料、携帯電話、予備バッテリー、熊よけ鈴などの基本装備は出発前にも点検しましょう。悪天候時は断念する勇気を！

深川警察署妹背牛駐在所

国民年金保険料についてのお知らせ

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等これらの期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定額の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することになりますが、一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納できませんので、ご注意ください。

※追納のお申込み・ご相談は、ねんきんダイヤル

☎ 0570-05-1165 までお願いします。

国民年金保険料免除等の申請について

日本年金機構を装い、お客様の個人情報等を盗み出そうとするメール（ショートメールサービス（SMS）を含む。以下同じ）や不審なサイトへ誘導しようとするメールが確認されておりますので、次の内容についてご注意ください。

- ①メールでお客様の口座番号等をお尋ねすることはありません。
 - ②SMSによるお知らせは行っておりません。（日本年金機構から送るねんきんネットに関するメールには電子署名を添付しています。）
- ※メール内容等に不審な点を感じる場合は、メール記載のリンク先をクリックしないようにしてください。

【お問い合わせ】

住民課住民グループ

TEL 0164-32-2031



長谷 功 様（2区）
妻 長谷 陽子 氏 死去に際して

妹背牛町社会福祉協議会

ご厚志ありがとうございます
ございました

石塚 フサさん 7月9日 89歳
長谷 陽子さん 8月7日 85歳

お悔やみ
申し上げます

7月16日～8月15日 届け出分

戸籍の窓