



松本 一二美 議員

「いきいき百歳体操」の実施を

町独自の介護予防体操を考案し、サポート体制を検討する

問

「いきいき百歳体操」は、重りを使った筋力運動の体操で筋力がつき、動きが楽になることで、転倒予防や寝たきりを防ぐ。

サロン事業と同様、

自宅から高齢者自身歩いて参加できる場所での体力維持の取組みが必要と考える。健康支援と医療費軽減につながる「いきいき百歳体操」の実施の考えは。

保健福祉部長

町独自の介護予防体操を考案し、高齢者が身近な地域で気楽に参加でき、体操が継続できるようなサポート体制づくりについても検討していく。

町ホームページに「まごころの体温計」の掲載を

「まごころの耳」をリンクする予定

問

ストレスは大きな問題であり、不登校・引きこもり・体調不良もその要因とされている。自分や家族の現状を認識し、対処方法として町のホームページに「まごころの体温計」の掲載を提案するが考えは。

保健福祉部長

厚労省が心の病気の自己チェックやメール相談などができる働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「まごころの耳」を開設しており、町のホームページにリンクする予定。