

飯館村職員1名の陽性確認と2月2日の公表について

飯館村長 杉岡 誠

去る2月1日に、1月22日から自宅待機をさせていた飯館村役場職員1名の陽性を確認し、翌2日に報道および村ホームページにて公表致しました。また、職員が行動履歴から村民来庁者・他の職員と接触しておらず、職場内に濃厚接触者がいないこと、来庁者への感染拡大がないことを確認しましたので、消毒作業をしたうえで役場業務を継続しております。

今後とも村民福祉向上のための業務を停滞させないように、職員の感染防止対策を徹底して参りますので、ご理解の程お願いいたします。

なおこれまで、新型コロナウイルス感染症に関する情報は、お知らせ版や同封チラシのほか、緊急のお知らせについては全戸郵送し、あわせて村ホームページにも掲載しております。

インターネット利用に不慣れた方には申し訳ありませんが、現状

では最も早く情報公開できる手法として村ホームページを活用令和2年12月から今年2月までの15か月間で計17回の村長メッセージのほか、健康福祉課からのお知らせを掲載)していますので、是非ご確認いただきたいと思ひます。

新型コロナウイルス感染症の国内感染拡大から足かけ3年目を迎えましたが、2月23日からは「いちばん館」で3回目ワクチンの「村内集団接種」を始めるなど、さらに村民の皆さまの命と生活を守る取り組みを進めていきます。

村民の皆さまにおかれましても、粘り強く「マスク着用、こまめな手洗い、こまめな換気、人との間隔の確保、症状が出たら早めに相談・受診」などの感染症対策を継続いただきますよう、あらためてお願いいたします。

村ホームページ新型コロナウイルス感染症特設サイト



転倒を予防するために、みんなで運動しましょう

転倒を予防することは、骨折の予防につながり、歩ける身体機能を維持するためにも重要です。



● 身体を動かそう!

年齢と共に筋肉は減少し、筋力が低下すると活動量も低下してしまいます。また、活動量の低下がさらなる筋力低下を招き、悪循環に陥ります。

転倒予防として、筋力やバランス能力の維持・向上への取り組みがあります。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」では、65歳以上の方は1日40分、身体を動かすことが推奨されています。

● 「誰かと一緒」で効果アップ

体力づくりのために運動への取り組みは大切ですが、1人で運動するよりも、グループに参加して誰かと一緒に運動の方がより大きな効果が得られることが研究で分かっています。その理由としては、「楽しみや満足感が高まり活動時間、運動の強度が増すこと」「転倒予防に関する情報交換が行われること」などが考えられます。(出典:グループ運動に参加する高齢者と、1人で運動を行う高齢者の転倒歴の違い)

● 百歳体操もおすすめ

村では、地域サロンでの百歳体操を行っています。百歳体操は、高齢の方でも無理なく実施できる体操です。運動への取り組みは、無理なく楽しく継続できる強度にすると良いでしょう。適切な感染対策を講じながら、ぜひご友人と一緒に、楽しく運動を行いましよう。

いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知市が開発した、筋力向上のための体操です。イスに座り、DVDの映像に合わせてゆっくり体を動かす体操ですので、高齢の方でも無理なく取り組みます。ご家庭でも効果的にできるよう、広報いいたて令和3年3月号に百歳体操のコツを紹介しています。ぜひ参考にしてください。



令和3年11月、草野行政区地域サロンの百歳体操の様子

体温測定、マスク着用、手指消毒などの基本的な感染対策を行いましよう!



お伝えします 体操のコツ

あなたも私も 筋力アップ!

自粛生活で 体がなまっていますか?

広報いいたて令和3年3月号P14には「体操のコツ」を掲載しています。下のQRコード▼から見られます。



新型コロナウイルスワクチンの3回目接種を進めています

村内での接種は「いちばん館」が会場です

■ 村内での集団接種について

2月23日から、「いちばん館」で集団接種を開始しました。意向調査で村内の集団接種を希望された方には、2回目接種日が早い方から、接種日時の案内を順次送付しています。2回目接種を完了した方で意向調査が届いていない方は健康係までご連絡ください。

■ 村外での接種について

村外での接種を希望される方にも、接種券等を順次送付しておりますので、ご確認ください。

■ 1・2回目の接種を受ける方について

これから1回目・2回目のワクチン接種を受ける方は、新しい予診票を配付しますので、事前に健康係までご連絡ください。



いちばん館内に設置された接種会場の様子

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637