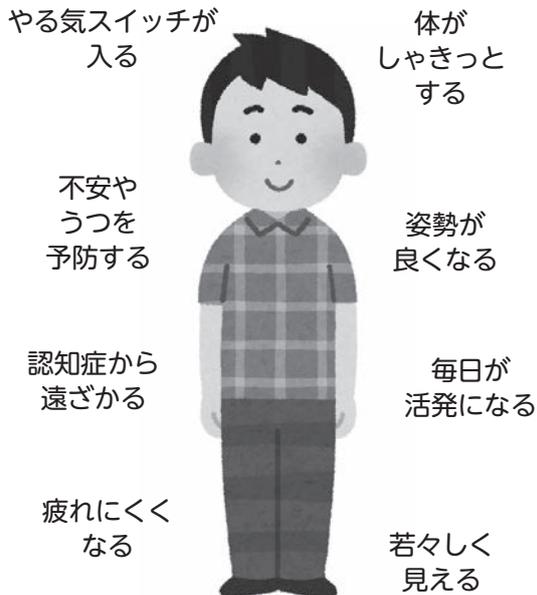


新年、  
今年こそは!!

## 代謝力をアップして、太りにくい 体づくりにチャレンジ!!

新しい年を迎え、気分もフレッシュにお仕事に励まれていることと思います。  
しかし、寒い時期は体を動かしたくないもの。でも体を動かさないと、筋肉はどんどんやせてしまいます。

### 人生は筋肉量を保っているかどうかで変わる!!



※筋肉量を保っていると…

活動エネルギーは筋肉の中で作られます。だから筋肉量が多い人ほど疲れにくく、少ない人ほど疲れやすいです。

また、筋肉が動けばその刺激と情報が脳に伝わり、脳は活発に働きます。

#### 運動をやめてしまうと…

筋肉はお金と違って貯蓄できません。例えば2か月間の筋トレで筋肉を付けても、次の2か月サボってしまうと、みるみる筋肉は減って元に戻ります。

筋肉という貴重な財産を減らさないため日々コツコツと続けていきましょう!

今すぐ  
できる

### いつでもどこでも気軽にできる「ながら筋トレ」+「ついでに筋トレ」

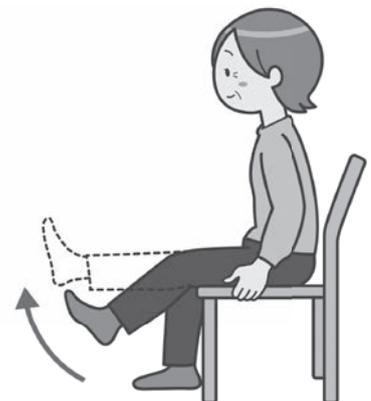
#### ◎座って膝伸ばし

1. 深く腰を掛け、背筋を伸ばし、両手で椅子の座面をつかむ。
2. 息を吐きながら、ゆっくりと片足を上げて膝を伸ばしたら、1の姿勢に戻る。この動作を左右の足で交互に行う。

まずは10回ずつ

慣れてきたら  
20回ずつ

余裕がある人は  
30回ずつ



ハレスコ(旧平田村中央公民館)には簡単なストレッチから本格的な運動が行える  
フィットネスジムがあります。運動指導士もおりますのでぜひご利用ください!

健康福祉課 ☎55-3119

## 令和5年度 平田村結婚新生活支援事業

以下の世帯の要件に該当する場合に補助を受けることができます。

### どんな世帯が対象なの？

- ①令和5年3月1日から令和6年3月31日までに婚姻した世帯
- ②ご夫婦の所得を合わせて500万円未満の世帯
- ③ご夫婦共に婚姻日における年齢が39歳以下の世帯
- ④村内に新たに住居を購入または賃借し居住している世帯
- ⑤村税等の滞納がないこと
- ⑥他の公的制度による家賃補助を受けていないこと

新生活を応援します！



### どんな費用が対象なの？

- ・新居の住居費 (ア)新居の購入費 (イ)新居の家賃、敷金・礼金、共益費、仲介手数料 (ウ)新居のリフォーム費用
- ・新居への引越費用 (エ)引越業者や運送業者に支払った引越費用

### いくら補助受けられるの？

(ア)～(エ)を合わせて1世帯あたり上限30万円、夫婦共に29歳以下の場合60万円

### 申請方法は？

令和6年3月31日までに役場企画商工課へ申請。

詳細はホームページ、「平田村 結婚新生活支援事業補助金」で検索を！

企画商工課 ☎ 55-3115

## ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回は排尿障害について説明します。

排尿障害とは尿をスムーズに出すことができないことをさします。男性の場合の前立腺肥大症や前立腺癌、男女共通の神経因性膀胱があります。前立腺肥大症や前立腺癌は尿の出口が前立腺により狭くなり、排尿しにくくなります。

神経因性膀胱の症状は、原因となる神経疾患の部位によって異なります。一般的には、脊髄や脳の病気の場合(脳血管障害、アルツハイマー病、パーキンソン病など)には、排尿の反射の抑制が効かなくなり、排尿反射が過敏になって膀胱が勝手に収縮してしまう状態になります。そのため、頻尿、尿意切迫感、トイレまで間に合わずに尿が漏れるなどの症状が出現します。逆に、仙髄にある第2の排尿中枢より下位の神経、すなわち下部脊髄や末梢の神経の病気の場合(椎間板ヘルニア、直腸癌や子宮癌手術による膀胱への末梢神経障害など)には、排尿反射がうまく起こらなくなり、膀胱の収縮が障害されて、排尿困難(排尿の勢いがいい、排尿時にりきむ、尿線が細い、残尿が残るなど)の症状が出現します。

神経因性膀胱の治療の目的は、症状の改善だけではなく、尿路感染の防止、腎機能を守ることになります。蓄尿障害(尿を貯めることの障害)の治療には、膀胱の収縮を抑制する薬を投与したり、膀胱訓練、骨盤底筋訓練を行うこともあります。排尿障害(尿をスムーズに出すことができない)の治療には、膀胱の収縮を強める薬を使いますが、有効性は低く、清潔間歇導尿による尿排出が標準的治療となります。清潔間歇導尿とは、自分あるいは家族の方が、必要時に尿道からカテーテル(管)を挿入して膀胱内の尿を排出し、尿を出したらカテーテルを抜くという排尿管理方法です。その他にも、様々な治療法がありますが、泌尿器科専門医に相談することが重要です。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333