



第2回「たるみず元気プロジェクトを自分の生き方に生かす」コラム

脳とからだ × 牧迫飛雄馬 鹿児島大学 医学部保健学科 基礎理学療法学

昨年度、試行的に行われた“たるみず元気プロジェクト”では、市民の健康チェックでいくつかのことがわかりました。そこで4回シリーズで担当していただいた大学の先生方にお話をお聞きました。第2回目は、鹿児島大学医学部保健学科基礎理学療法学の牧迫飛雄馬先生にお話をお聞きました。

平成29年度からスタートした「たるみず元気プロジェクト」では、脳とからだの健康チェックとして歩く速度の計測のほか、全身の筋肉量や筋力の測定、記憶や注意力などの認知機能の状態などのチェックも行っています。平成29年度に参加した380名の結果をみると、21.2%の方がサルコペニアと呼ばれる筋量・筋力の減少が疑われる状態に該当することがわかりました。筋量が減少し、筋力が低下した状態が続くと、将来、寝たきりとなってしまいうリスクも高くなります。そのため、まずはご自身の現状を知って頂くことが重要です。脳とからだも元気であることが分かれば、その状態を維持できるように日々の生活での心掛けを続けていただけたらと思います。また、もし苦手となってきている脳やからだの機能があたり、衰えが心配となる心身の機能があれば、脳とからだの様子を定期的にチェックすることも重要です。心身機能の改善を目指した様々な事業に参加するきっかけにもなります。

何歳になってからでも、しっかりと鍛えることで、脳とからだの健康を維持することはできますし、衰えを取り戻す可能性も大いに期待できます。今後も行われる「たるみず元気プロジェクト(健康チェック)」に参加することで、ご自身の健康にさらに興味を持っていただく第一歩になると思います。

正社員・パート

家庭でも出来る(軽作業)
内職さんも募集しています。

●自動車部品ハーネス組立・検査

従業員募集!!

待遇 / 各種保険あり・有給あり
休日 / 土・日 夏・冬・GW
長期休暇あり

その他 / 家庭事情、面接の上 相談に応じます

池田工業株式会社

垂水市市木2169
TEL:0994-32-5588

介護職員募集

夜勤あり 未経験者可

【仕事内容】認知症高齢者9名の生活全般の介護
(料理は専従が居ます)

◎正社員 募集人員 1名
賃金 176,000円～
(処遇改善手当12,000円～+夜勤手当5回分含む) 資格手当あり
(試用期間1ヶ月～3ヶ月あり、試用期間中 時給800円～) 賞与(夏・冬あり)

勤務時間 シフト制 ① 8:30～17:30 ② 9:00～18:00
③ 17:00～10:30夜勤(夜勤手当5,000円/1回)

◎パート 募集人員 1名
時給 800円～(試用期間中 時給780円～)
(処遇改善手当+資格手当あり)

勤務時間 ① 8:30～17:30 ② 9:00～18:00
※時間は相談に応じます。

待遇 各種社会保険完備
通勤手当有り

休日 月9日

〒891-2115 鹿児島県垂水市浜平2189番地6
グループホーム たるみず 太陽の家
TEL 0994-32-5030

垂水市の不動産売買・賃貸は 岩井リアルティーにお任せください

田神売地

価格 450万円

◆所在地:垂水市田神264番1
◆土地面積:533.18㎡(約161.28坪)
◆地目:宅地
◆用途地域:第1種低層住居専用地域
◆建ぺい率:50% ◆容積率:80%
◆接道:南約4.0m公道・東約3.8m公道
◆区画数:1区画
◆建築条件:無し ◆引き渡し:相談
◆現況:更地
◆取引態様:売主

◆情報公開日:平成30年6月1日
◆東南角地の整形地
◆垂水小学校まで徒歩約7分
◆分筆相談可
(50坪～100坪まで対応できます)

他にも多数物件あります

海潟売家1,750万円⇒1,650万円に値下げしました。詳細はHPにて

お問い合わせは 鹿児島県知事(3)第5443号 (公社)鹿児島県宅地建物取引業協会会員

お電話もしくは E-mailにて 岩井リアルティー 宅地建物取引士 岩井 健一

☎ 0994-32-4482
E-mail: iwai@iwai-re.com
HP: http://iwai-re.com

ミネラルウォーター 工場の製造スタッフ 募集

勤務地 垂水市本城3908-1 温泉水99のエスオーシー(株)

時間 7:30～16:30 待遇 交通費支給 作業服貸与
※1日5h～、週5日程度
※土曜日勤務できる方大歓迎!
※時間帯はご相談ください。

休日 シフト制 時給 750円以上
※賞与支給・昇給制度有り

その他 ※フルタイム・正社員での応募も可能です。
お気軽にお問い合わせください。
各種保険加入 1年経過後中退共制度加入

ご応募 & お問い合わせ

電話後、履歴書(写貼)をご持参ください。まずは気軽にお電話下さい。

TEL:0994-32-7139 (担当:小牧)