

おしらせ INFORMATION

問い合わせ

本 庁

菊池市役所 ☎(25) 1111

総合支所

七城総合支所 ☎(25) 1000

旭志総合支所 ☎(37) 3111

泗水総合支所 ☎(38) 2111

本庁と泗水総合支所には直通電話(ダイヤルイン)があります。別途配布の市役所電話帳をご活用ください。

歯が抜け落ちる歯周疾患

「歯と歯ぐきの健診」を受けましょう

歯周疾患とは歯垢(バイキンのかたまり)が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、歯を支えている骨を溶かし、大切な歯を失う病気で、痛みもほとんどなく、5年・10年かけてジワジワと進む生活習慣病です。

早めに歯科医院での指導や治療を受けると、歯周疾患で歯を失うことを防ぐことができ、いつまでも自分の歯でおいしく食べることが出来ます。まず、健診を受け自分の口の状態を知ることが歯周疾患予防の第一歩です。



● 対象 平成20年4月1日現在で、40・50・60・70歳の人
※対象者には通知をしています
● とき 10月1日(月)～11月30日(金)
● ところ 菊池市内の指定歯科医院(詳細は問い合わせください)

● 料 金 無料
● 持ってくるもの 受診券(八ガキ)・健康保険証・健康手帳
● 健診では、次のことが分かります。
・歯と歯ぐきのすき間の深さ
・歯ぐきの腫れや出血の有無
・歯石がついているか
・歯を支えている骨の状況
・むし歯の有無 など
健診は数分で終わり、痛みもありません。その後、口の状態にあった歯みがき指導などがあります。歯周疾患予防のためにも、ぜひこの機会に健診を受けましょう。
● 問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 7219

● ポリオ予防接種を受けましょう
下記日程表のとおり、ポリオの集団予防接種を行います。
● ポリオとは 手足の麻痺が現れる「小児まひ」と呼ばれる感染症です。
● 受け方 1回の服用では十分な免疫が得られません。必ず6週間以上の間隔をあけて、2回服用してください。
● 持ってくるもの ▼母子健康手帳(忘れずに接種ができません)
▼予診票(ない場合は、接種前日までに母子健康手帳を持参して、市役所または各総合支所に取りに来てくださる)
● その他の注意
・BCG接種は対象年齢が「生後6カ月未満」に定められています。先にBCG接種を済ませてから、次の予防接種を受けることをお勧めします。
・下痢がひどいとワクチンの効果が弱まるので延期しましょう。
・冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読み、理解したうえで受けましょう。
・予防接種を受けた後30分間は、急な副反応が起こることがあるので、会場で観察をお願いします。
・ポリオ予防接種後から別の予

始まります！結核検診

結核健診を身近なところで受けられるよう、10月15日(月)から10月25日(木)まで検診車が各地区を巡回します。日程・時間などの詳細は、回覧を確認のうえお受けください。
● 対象者 65歳以上(無料)
※65歳未満の人でも受診することができます。(有料)
● 健診機関 菊池広域保健センター(菊池養生園)
● 問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 7219

ポリオ日程表

実施日	受付時間	対象者	場 所
10/4(木)			菊池市文化会館
10/18(木)	午後1時30分～午後2時	実施日に生後3カ月～90カ月未満(7歳6カ月未満)の乳幼児	旭志老人憩の家「太陽の家」
10/31(水)			泗水公民館
11/7(水)			七城公民館

● 問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 7219

シリーズ⑩「こんちには」地域包括支援センター「生活に「運動」を取り入れたこと」で寝たきりになる人が減りました

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(25) 7216

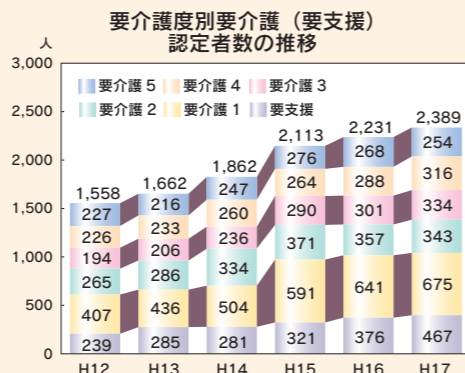
平成18年度の県の統計で、錦町・南小国町に次いで「菊池市」が県で3番目に要支援1・2の方の維持・改善率がよい」との結果がでました。これは「状態が悪化する人が少なかった」とを意味しています。

実際に「毎日体操をするようになり、つまずくことがなくなった。転ばなくなった」「腰の痛みが取れ、生活の幅が広がった」との声をたくさんいただいています。

●介護保険の現状と菊池市地域包括支援センターの役割

菊池市の65歳以上の高齢者の約6人に1人が介護保険の認定を受けています。この介護保険認定者の推移(下表参照)を見ると要支援、要介護1の軽度者の伸びが目立ち、H12年度からのこの5年間で約500人増加しています。

平成18年度に開設された地域包括支援センターの役割のひとつは、この軽度の認定者(要支援1・2)が、自分らしい生活を継続し、寝たきりにならないように支援していくことです。



●介護が必要となった理由

- 脳血管障害 26%
 - 腰痛・関節痛 25%
 - 転倒・骨折 12%
- ※H16年度調査結果より
●要介護状態にならないための対策は…

○弱った足腰を転ばない足腰に
→老化によって低下した筋肉もコツコツと毎日トレーニングすることで改善できます。また、柔軟体操は柔軟な体をつくり、事故を防ぐことができます。柔軟体操も一緒に行いましょう。柔軟体操、筋力向上体操をすることにより関節の痛みも和らぎ

ます。また、身の回りのことなど、自分でできることはなるべく自分ですることも筋力低下予防につながります。
○脳梗塞(のうこうそく)など生活習慣病の予防と悪化防止
↓食事は、バランスや減塩に努めましょう。定期健診・受診も大切です。

●軽度の要支援1・2の人が悪化しないための取り組み

自分らしい生活をできる限り続けてもらうために、本人の課題を加味した上で生活に「運動」を取り入れた「介護予防支援計画書(ケアプラン)」をケアマネジャーが作成します。「こうなりたい」という具体的な目標を掲げてもらい、目標達成のために「本人がすること」「家族などがすること」「ライケアなどの介護サービス事業所がすること」などを具体的に定め支援します。そして、一定期間後に評価をします。このようにして悪化されないよう取り組んでいます。

高齢者の皆さんにいつまでも元気で過ごしてもらえよう、今後も菊池市地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護サービス事業所、医師、地域などが力を合わせて取り組んでいきます。



おなかに力を入れたまま四つ這いを保ちます。片手を伸ばして上げ、次に反対の足を伸ばして上げます。

四つ這いバランス

さあ、始めよう！
長寿きくちゃん体操シリーズ⑬
筋力・バランストレーニング編
きくく前身の筋肉とバランスを使います。

- 全身のバランス向上につながります。
 - 姿勢が良くなります。
 - おなかのひきしめにつながります。
 - 歩行時のふらつきが少なくなります。
- 注意点
おなかの下に箱がはいるように四つ這い姿勢を保ちます。まず手から上げ、次に足を上げます。下ろす時は足から下げ、最後に手を下ろします。首をそらさないようにします。大きくふらつく時は、早めに手をつきましよう。

10月のモンモン健康情報

- ☎096(385)3300 (24時間)
- 月：出べその治療はどうするの？
 - 火：子どもの包茎
 - 水：若年性認知症
 - 木：歯の部分矯正の効果
 - 金：最も人間らしい病気一つ病一
 - 土日：早漏で悩んでいる方へ

老人医療受給者の皆さんへ

医療機関などを受診する際には、窓口で加入している医療保険の保険証と一緒に「老人保健法 医療受給者証」(黄色)の提示が必要です。保険証のみでは本人の自己負担割合が確認できませんので、忘れずに提示してください。

問い合わせ先

健康推進課国保・医療給付係 ☎(25) 7218 または各総合支所民生課