

おしらせ

INFORMATION

ご存知ですか？ 家族介護慰労事業

高齢者などを1年以上自宅で介護しているご家族の人に対して、在宅高齢者等介護者手当(要介護者1人につき年額12万円)を支給すること、介護するご家族の精神的負担や経済的負担を軽減することを目的として、家族介護慰労事業を実施しています。受給資格は次のとおりです。詳細は、問い合わせください。

受付締切日 平成21年1月31日

介護保険制度において、要介護4またはそれに相当する市町村民税非課税世帯の

在宅の高齢者であつて、平成19年10月1日から平成20年9月30日までの1年間に介護保険サービス(年間1週間程度のショートステイの利用を除く)を受けなかった高齢者を、1年以上自宅で介護している人。

※1年以上自宅で介護している人とは、年間3カ月以上入院や入所などがなく、自宅で介護をした人です。

問い合わせ・申込先
生きがい推進課包括支援係

さあ、始めようー長寿
きくちゃん体操シリーズ⑦
椅子編
整理体操
(肩とわき腹)

この体操は、筋力・バランストレーニングを実施した後に行います。次の日に疲れを残さないことや、筋肉を痛めないために大切です。心と体を落ち着かせ運動後の爽快感を味わう、大切なリラクゼーションのための体操でもあります。

この体操をする時は、10数えながら行います。伸ばしている筋肉を意識して行います。



足を肩幅に開き、両手を組み、胸をはって天井に向かって伸ばし、顔は正面を向いたまま横に倒します。

問い合わせ先
生きがい推進課包括支援係

- きくちゃん**
- ・背中の筋肉
 - ・胸の筋肉
 - ・肩の筋肉
 - ・わき腹の筋肉
- 効果**
- 肩こり・腰痛の予防と軽減につながります。
 - 胸を広げることで、呼吸がしやすくなります。
- 注意点**
- おへそを前に出すように、骨盤をまっすぐに引き起こします。

○胸は、できるだけはり、肘はしっかりと伸ばします。

○体を倒したとき顔は下を向かず正面を向きます。

○椅子からお尻が離れないようにします。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

第3期菊池市健康づくり教室～いきいき養生塾～



参加者募集

菊池市では生活習慣病を予防するための健康づくり教室を開催します。実際に体を動かして運動を体験する教室です。運動を通して健康づくりをしてみませんか！

募集対象 菊池市民(病気療養中の方はご遠慮ください)

とき 平成21年1月13日(火)～3月17日(火)午前9時～正午(第3期・全10回)

ところ 菊池養生園、泗水体育館、総合体育館

定員 30人※定員になり次第締め切りになります。

参加料 1,500円(食事代【2回分】220円、試食代80円、施設使用料200円、血液検査料1,000円)

申込期限 12月19日(金)

申込方法 市役所窓口においている申請書に記入・捺印の上、提出してください。

問い合わせ・申込先 健康推進課国保・医療給付係、各総合支所民生課衛生福祉係

プログラム

回	とき	内容(体験・学習)	ところ
1	1/13(火)	開講式、体力測定、血液検査(検査後軽食あり) 養生園竹熊医師による「養生講話」	養生園
2	1/20(火)	血液検査の結果と、生活習慣を振り返ってみましょう。 ストレッチとやさしい筋力トレーニング 野菜の小鉢の試食 食事でLDLコレステロールを下げるコツ	養生園
3	1/27(火)	食事と運動のバランスと体重の「真面目な」関係 わくわくエアロビクス体験	泗水体育館
4	2/4(水)	どんどん脂肪が燃えるのに「酸素」が必要なワケ 健康な身体をつくるウォーキング	養生園
5	2/10(火)	「食べたら動こう!!」消費カロリー 効果があがる いきいきウォーキング	養生園
6	2/17(火)	器具を使った運動で健康づくり	総合体育館
7	2/25(水)	養生劇場「こんなとき私なら・・・食べる？」 家でできるステップ運動	養生園
8	3/4(水)	筋肉ってなあに？ 筋力アップのためのお役立ち情報満載 筋力トレーニングで筋肉量↑↑↑	養生園
9	3/10(火)	血液検査(検査後軽食あり) ウォークラリー大会	菊池市内
10	3/17(火)	血液検査の結果からこの2カ月を振り返りましょう。 筋トレ・ウォーキングで10年後もいきいき元気! 閉講式	養生園

※詳細は変更することがあります。

男女共同参画苦情相談

ひとりで悩んでいませんか・・・

こんな苦情・相談をお持ちの人、ぜひご利用ください。専門委員が適切に対処します。相談は無料ですが、予約が必要です。秘密は厳守されます。

相談

- 夫や妻、パートナーからの暴力(ドメスティック・バイオレンス)に悩んでいる。
- セクシュアル・ハラスメントを受けている。
- 性別による不当な差別や嫌がらせを受けている。

苦情

○市が実施する施策で男女共同参画の推進を阻害すると思われる施策についての苦情・要望など

※ただし、判決や裁判などにより確定または係争中の事案などは調査しません。

男女共同参画専門委員

- 古田哲朗氏(偶数月担当・弁護士)
- 竹下元子氏(奇数月担当・NPO法人ウイメンズ・カウンセリングルーム熊本代表)

相談日 第3金曜日の午後1時30分～午後4時30分

相談場所 菊池市中央公民館2階会議室

申し出ができる人 菊池市在住

「新型インフルエンザ」とは

新型インフルエンザは、その名の通り今までにない、まったく新しいウイルスにより起こるインフルエンザのことです。新型インフルエンザウイルスは、動物、特に鳥類にのみ感染していた鳥インフルエンザウイルスが、ヒトに感染し、さらにヒトからヒトへ容易に感染するよう変異したものです。このウイルスにより起こる疾患を新型インフルエンザと言います。

鳥インフルエンザから新型インフルエンザ誕生の仕組みは、左下図のように考えられています。

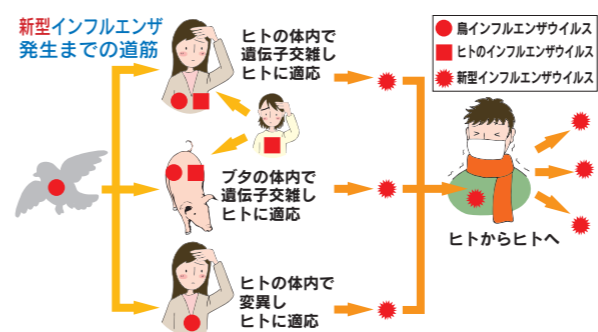
新型インフルエンザは、ほとんどヒトが免疫を持っていないことと、交通機関の発達などから短期間で広範囲にまん延する可能性があります。急速な世界的な大流行の危険が現実的なものと考えられます。

◆**予防の心がけ**(通常のインフルエンザ予防と基本的に同じです)

- 手洗い、うがいを励行し、熱、咳、くしゃみなどの症状があるときはマスクを着けましょう。
- 栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠を取り、体力と抵抗力をつけておきましょう。
- 食料品、日用品、医療品などを備蓄しておきましょう。現在のインフルエンザ予防接種の効果は、期待できないと考えられています。予防法の詳細は、本紙16ページの「健康だより」を、日ごろの備えは、広報きくち10月号18ページを参照してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

図) 鳥インフルエンザと新型インフルエンザの関係



12月の健康情報

- 月：今年のインフルエンザ
- 火：最近のリウマチ事情
- 水：更年期をうまく乗り切るう
- 木：なぜ入れ歯の清掃は必要なのか
- 金：大腸ファイバー
- 土/日：人工妊娠中絶のもたらすもの

