

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

ポリオ予防接種を受けましょう

日程表のとおり、ポリオの集団予防接種を行います。都合のつく日程と場所で受けてください。

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。

持参品

・母子健康手帳（忘れると接種ができません）

・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い）

その他の注意

- 法の改正でBCG接種の対象年齢が「6カ月未満まで」になったため、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、理解した上で受けましょう。
- 予防接種を受けた後30分間

ポリオ日程表

実施日	受付時間	対象者	場所
10月17日(火)	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	菊池市文化会館
10月18日(水)			七城公民館
10月31日(火)			泗水公民館
11月2日(木)			旭志老人憩いの家「太陽の家」
11月21日(火)			菊池市文化会館

は、急な副反応が起ることがあります。会場で、お子さんの様子の観察をお願いいたします。

ポリオ予防接種後から次の予防接種までは、必ず4週間以上あけてください。

※先に配布した「健康づくりカレンダー」の中で「ポリオ」の日程が11月9日から11月2日に変更になりました。

お問い合わせ先 健康推進課健康推進係

きくちゃん体操シリーズ① さあ、始めよう 長寿きくちゃん体操!

介護保険の認定を受けている人で、介護が必要になった原因は、関節症や腰痛症、骨折が上位を占めています。

歳を取ってくると、筋力の低下やバランス能力の低下などから、歩幅は狭く、つま先は上がりにくくなり、転倒しやすくなります。転倒を予防するには足や体の筋力をつけることが大切です。



鼻から吸った時にお腹をふくらませ、口から吐く時にお腹をへこませます。これを、ゆっくり10回行います

そこで、転倒予防に重要な役割をする筋肉を主にトレーニングし、家庭で気軽にできる体操「きくちゃん体操」を今回からシリーズで紹介いたします。

10月の予防接種

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

- BCG
と き 10月26日(木)
午後1時30分～午後2時
ところ 菊池市文化会館
対象者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児
- ポリオ 上記「ポリオ日程表」参照

きくちゃん体操の特徴

- ・筋肉や関節に少ない負担でできる
- ・正しい姿勢が身につく
- ・筋肉の柔軟性が高まる
- ・バランス能力がアップ

腹式呼吸

- 効果
・深い呼吸をすることで全身がリラックスできる
- ・体の調子を整えることができる

きくく筋

呼吸筋（横隔膜）（おつかくまく）

○注意点

- ・口をすぼめ、できるだけ長く息を吐くように心がける
- ・手でお腹がふくらんだり、へこんだりするのを確認しながら行う

お問い合わせ先 地域包括支援課

シリーズ② こんにちは「地域包括支援センター」です

高齢者虐待防止法

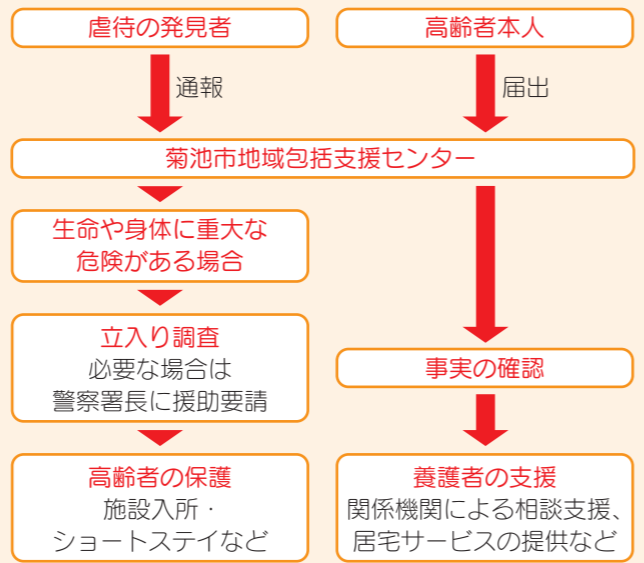
菊池市の高齢者の皆さんに元気で生活していただくための情報コーナーです。

今回は「高齢者虐待防止法」を紹介いたします。

Q「高齢者虐待防止法」とは？
A高齢者に対する虐待は、時には死に至ることもあり、深刻な問題となつていくことから平成17年11月国会で「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が成立、平成18年4月から施行されています。

家庭内での高齢者の虐待に気づいたら・・・

虐待に気づいた人には、市町村への通報義務があります。虐待を止めることは、虐待をしている人のためにも必要なことです。



なっています。

Q虐待を発見したらどうしたらいいの？

A市役所や警察署に通報してください。通報を受けた市町村長は自宅や入所施設に立入調査をすることが出来ます。

また、通報者のプライバシーは守られます。

市民一人ひとりが、高齢者虐待に対する認識を深めることが虐待を防ぐ第一歩となります。

皆さんのご協力をお願いします。

お問い合わせ先 地域包括支援課

お口の健康シリーズ② お口のかわき気になりませんか？(1)

次の項目にあてはまる場合は、口の乾燥が疑われます。

- の中が渇く、粘つく不快感
- しゃべりにくい
- 食べにくい、飲み込みにくい
- 味覚がおかしい
- の臭いが気になる
- 舌がいたい
- おし歯、□内炎がきやすい
- 唇がひび割れる

□入れ歯がうまく合わない
□夜起きて水を飲みたくなる

正常な唾液の分泌量は、一日あたり平均1.0～1.5リットルです（普通の湯のみの約10杯分にあたります）。

薬の影響、加齢（かたい）、ストレス、喫煙、飲酒、□呼吸乾燥した空気、脱水などで唾液の分泌量が減少します。

唾液の働き

- の中をきれいにする
- ・食べ物や消化する
- ・かむ・飲み込む・味覚を助ける
- の中のばい菌とたたかっている
- の中の粘膜を守っている
- ・歯を守り、歯の修復をしている
- ・発声を助ける

唾液が減り、□□の乾燥がひどくなると、食物の飲み込みが困難になり、食事が減少して十分な栄養が取れなくなる可能性も出てきます。

□□の乾燥を和らげる方法

- ・レモン水・梅など、すっぱい物で唾液の分泌を促す
- ・毎食後の歯磨きを徹底する
- ・よくかんで食事をする
- ・水分をまめに取る



10月のモンモン健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

- 月：間質性肺炎について
- 火：子どもの包茎
- 水：くも膜下出血
- 木：虫歯治療の後に歯がしみることはあるの？
- 金：最も人間らしい病気～うつ病～
- 土日：「性のこと考えよう」シリーズ② 性行為と清潔

※1日、約1.5リットル

・唾液腺マッサージを食前に行う

※マッサージ法は、次回詳しく紹介します。

□□の渇きは、病気の重要なサインである可能性もあります。気になる場合は、自己判断せずに、医師にご相談ください。

お問い合わせ先 地域包括支援課