

# 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

## 3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 3月15日(木) 午後1時30分～午後2時
- と ころ 菊池市文化会館
- 持ってくるもの 母子健康手帳(忘れると接種ができません)、予診票
- 対象者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児

今年の4月から小学校に入るお子さんの保護者の皆さんへ

## 麻しん風しん予防接種の「第2期」はお済みですか？

予防接種法の改正により、平成12年4月2日(又)は風しんの予防接種が済んでいる人も含め、**すべての人が麻しん風しん予防接種第2期の対象**となりました。

市では昨年7月、対象となる人に予診票を送付しましたが、接種は済みでしたか？

まだ済んでいない人は早めに接種しましょう。

なお、予診票のない人は母子健康手帳持参のうえ、市役所または各総合支所で受け取ってください。

対象 平成12年4月2日(又)は平成13年4月1日生まれの**お子さん**

接種期間 3月31日(土)まで(4月1日以降は定期外となりますので、ご注意ください)

接種場所 市の契約する医療機関

**注意事項**  
 ①麻しんと風しんの両方にかかった人は、第2期の予防接種の対象となりません。  
 ②麻しんまたは風しんのいずれ



かにかかった人は、かかっていない方の単独ワクチンを接種します。

**問い合わせ先**  
 健康推進課健康推進係

## お口の健康シリーズ⑦ 飲み込む力をつける口の体操があります

こんな症状ありませんか？

### 食事の際のチェックポイント

- むせる
- 飲み込む時に上をむく
- 飲み込むとのどに違和感や痛みがある
- 呼吸が苦しい、呼吸数が増える
- 口から食べ物がかぼれる
- 食べ物が鼻からでてくる
- 口の中に食べ物がたまっていく
- 食事で疲労する、時間がかかる
- 水をのんだあと声がかれる

上記に1つでもあてはまる場合、飲み込む力が弱まっていることが考えられます。

飲み込む力が弱くなると、食物や水分が気管から肺に入り安全に飲み込めない状態になりやすくなります。食物や水分が、気管や肺に入ると誤嚥(ごえん)といい、少しの誤嚥がきっかけで誤嚥性肺炎になることがあります。

高齢のため飲み込む能力が衰えたところ(嚥下障害)に、口の中の汚れやむし歯、歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って発症する病気で、**誤嚥性肺炎**

### 飲み込む力をつける口の体操

- 食べる前に、首や口を動かして口の体操をしましょう。
- 口の体操(飲み込みをよくする食前体操)
- ①深呼吸 鼻から大きく息を吸って、口からゆっくりはく(3回)
  - ②首の運動(各2回)
    - 1) 左右を向く 左→正面→右→正面

- 2) 左右に傾ける 左→正面→右→正面
- 3) 上下を向く 下→正面→上→正面
- 4) 回す 左回り→右回り

- ③肩の運動(各2回)
  - 1) 肩をゆっくり上げ、ストンと下ろす
  - 2) 腕を回す 前回し→後ろ回し

- ④頬の運動(各2回)
  - 1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右
  - 2) 両方膨らませて両手をあて、ぶつとつぶす

- ⑤顔の運動(各2回)
  - 1) 口を尖らせて「ウー」
  - 2) 口を横に広げて「イー」
  - 3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

- ⑥耳下腺マッサージ 両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージする 前回し→後ろ回し(各2回)

- ⑦舌の運動(各2回)
  - 1) 舌を前に出したり、ひっこめる
  - 2) 舌で左右の口角をなめる
  - 3) 上唇、下唇をゆっくりなめる

- ⑧発音 大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす
  - 1) 「パ」「タ」「カ」「ラ」(3回ずつ)
  - 2) 「パンダのたからもの」(2回)

※気になる症状がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

問い合わせ先 地域包括支援課



両手で両膝を触るように体を起し、床から肩を少し浮かせまします。この時、お腹の筋肉を意識して行います。

**3月のモンモン健康情報**  
 ☎096(385)3300(24時間)

- 月: 子どもの心身症とストレス
- 火: 自閉症とは
- 水: メタボリック症候群
- 木: 歯周病の原因と予防
- 金: 円形脱毛症の治療
- 土日: 無痛性心筋梗塞

※息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残りがやすくなります。

**問い合わせ先** 地域包括支援課

さあ、始めよう！  
 長寿きくちゃん体操  
 シリーズ⑥  
 『筋力・バランストレーニング編』  
 おなか

今回から「筋力・バランストレーニング」となります。

きく筋 腹筋などのおなかの筋肉

効果 腰痛の予防と軽減につながります。

- ・寝返り、起き上がり、立ち上がりなどの動作がしやすくなります。
- ・排便、咳がしやすくなります。

**注意点**  
 いきおいをつけずにゆっくりと体を起します。首を起しすぎないようにします。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

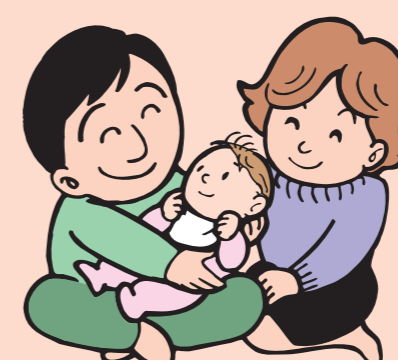
**体操を無理なく行うために**

- ・血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
- ・どうき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。
- ・必ず準備体操、整理体操を行います。
- ・痛みが強くなる程度で行いましょう。
- ・適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。

**体操を効果的に行うために**

この体操をする時には、これまで紹介した「シリーズ①～⑤」の体操をした後に行います。

- ・必ず大きな声で数を数えましょう。(筋力バランストレーニングは3秒間を3回行います)



協力を医療機関と予防接種実施日

※予約が必要です。

菊池中央病院(菊池市) ☎(25)3141

みやの小児科(合志市) ☎096(248)5800

〇3月1日(木)・2日(金)・5日(月)・7日(水)の夜間

〇3月3日(土)の午前・午後

〇3月4日(日)の午前中

桑原内科小児科医院(植木町) ☎096(273)3330

〇3月1日(木)・2日(金)・5日(月)・6日(火)・7日(水)の午後5時まで

〇3月3日(土)の午前中(正午まで)

※夜間 午後6時から午後8時ごろまで

※前記の医療機関以外での予防接種を希望する人は、事前に市役所健康推進課または各総合支所に問い合わせください。

**問い合わせ先**  
 健康推進課健康推進係、各総合支所民生課

## 3月1日(木)～3月7日(水)は子ども予防接種週間です

3月1日(木)～3月7日(水)までの1週間、協力医療機関で、土曜日・日曜日・平日の夜間(午後6時～午後8時頃)に予防接種を行なうとともに、予防接種の相談にも応じることが出来ます。通常の診療時間内に予防接種を受けにくい人は、ぜひこの機会をご利用ください。

市の委託する医療機関は次のとおりです。