

おしらせ

INFORMATION

インフルエンザ 予防対策をしましょう

毎年秋～冬は、インフルエンザが発生する時期です。インフルエンザには、人インフルエンザ・鳥インフルエンザ・新型インフルエンザがあります。この中で最近、新型インフルエンザ発生の可能性が高まっています。

人インフルエンザ

鳥インフルエンザ 本来は、鳥の病気で、鳥インフルエンザウイルスによる「鳥から鳥」への感染で広がります。感染した鳥と非常に密接に接触することにより、ごくまれに人へ感染することが確認されていますが、鶏肉や鶏卵を食べたことで感染した例はこれまでにありません。

新型インフルエンザ

これまで人の間で流行したことがない「人から人」に感染するインフルエンザのことを言います。現在のところ、新型インフルエンザウイルスは出現していませんが、出現する可能性は十分に高まっています。

インフルエンザは、主に咳やくしゃみなどで感染します。その中で、**感染予防には、咳やくしゃみに対する口頃からの心がけが大切です。**

また、熱・咳・くしゃみなどの症状があるときは、必ずマスクをしましょう。咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗いましょう。このほか、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも感染

予防には、重要なことです。

咳エチケット

○咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他人から顔をそむけ1m以上離れる。
○呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュをすぐに蓋つきの箱に捨てられる環境を整える。
○咳をしている人にマスクの着用を促す。
※咳をしている人のウィルスの広がりを防ぐのに、マスクは効果があります。が、症状のない健康な人がマスクをしても、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではありません。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係、各総合支所民生課

熊本県特定不妊治療費 助成事業をご存知ですか

熊本県では、特定不妊治療（体外受精および顕微授精）を受けている夫婦に対して、治療に要する費用の一部を助成しています。

対象治療法 体外受精および顕微授精

給付内容 1回の治療につき10万円までとし、1年度あたり2回を限度に通年5年

助成対象者 体外受精および顕微授精以外の治療法では妊娠の可能性がないと医師に診断された県内（熊本市を除く）に住む戸籍上の夫婦。

※今年度は、治療終了日が平成20年4月1日～平成21年3月31日の人が対象です。平成21年3月末までに必ず申請してください。

その他
・所得制限あり（夫婦合算した所得額が730万円未満）
・指定医療機関や申請に必要な書類などの詳細は問い合わせください。

不妊に関する相談先
熊本県女性相談センター
（熊本県福祉総合相談所内）
熊本市長嶺南2丁目3-3

電話相談
☎096(381)4340

献血のご協力をお願いします

とき 9月22日（月）午前9時30分～午前11時 / 正午～午後4時
ところ 菊池市役所本庁舎正面玄関前
内容 400ml 献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんの温かいご協力をお願いします。献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明書による本人確認をお願いしています。また、献血カードを持っている人は、一緒に持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

平日（月～金）の午前9時～午後4時で、対応者は相談員（保健師など）。
○来所（面接）相談
第4金曜日の午後2～午後4時（要予約）で、対応者は産婦人科医師。
問い合わせ先 菊池保健所
☎(25)4138

シリーズ⑧ 認知症を理解する⑧

認知症を予防する

認知症を予防するためには、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。今回は一般的な認知症の予防法についてお話します。

①生活習慣病を予防する

認知症の原因となる病気で、アルツハイマー病の次に多いものが脳血管性認知症です。脳血管性認知症の原因は動脈硬化がほとんどです。特に、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は動脈硬化に大きな影響を与えます。

脳血管性認知症にならないために、生活習慣病を予防すること、すでに治療をしている人は悪化しないようにコントロールしていくことが大切です。

②適度な運動をする

運動を生活の中に取り入れることは、生活習慣病を予防するために必要なことですが、認知症を予防するためにも大切です。適度な運動や体操を行うことにより、肥満を予防し、全身の血流をよくします。ひいては脳への血流も増え、酸素や栄養素が脳の細胞にいきわたり活発に働くようになります。



特に、楽しく運動することは、脳のアルツハイマー病変を弱めたり、記憶を司る部分の動きを高めるとも言われています。

運動としては、ウォーキング（目安として、週3回、20～30分程度の運動）などの有酸素運動がお勧めです。まずは、自分でできる運動から始めてみましょう。

③頭を働かせる習慣を持つ

脳の神経細胞というのは、年を取ってしまつと増えることはありませんが、神経細胞同士を結び枝葉（神経線維）を豊富にすることはできます。そのためには、頭を働かせることを習慣にすることが大切です。本や新聞を読む、日記を書く、趣味を楽しむなどがあります。特に日記は、1日を振り返って記憶をたどることになるので頭の体操になります。

④生活全般を活発にしよう

終日、家の中に閉じこもって孤立した状況は、認知症を招きやすいと言われています。

人と出会うこと、対話すること、頭を使うことにもなり、外に出ることで身支度をしたり、時間に合わせて行動したりと考えることも多くなります。人との交流は、新鮮な刺激となり、暮らしやこころを豊かにします。

老人会や地区の集まりなど積極的に参加してみよう。また、自分が楽しいと思うことを生活の中に取り入れていきたいと思います。

問い合わせ先 生きがい推進課 包括支援係

さあ、始めよう！ 長寿きくちゃん体操シリーズ② ～椅子編～ 筋肉・バランストレ－ニング(足の前側とおしりと背中)

この体操は、3秒間を3回行います。必ず大きな声で数え、自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。また、動いている（伸ばしている）筋肉を意識して行います。この体操をする時は、必ずこれまで紹介した準備運動をした後に行ってください。



手をお腹にあて、同じ側の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方向に向け、前に上げます。

きく筋

○上げる足 お尻の筋肉・太ももの筋肉

○支える足 背中の筋肉・お尻の筋肉・太ももの筋肉・ふくらはぎの筋肉

効果

○腰痛の予防と軽減につながります。

○姿勢が良くなります。

○バランスの向上につながります。

○歩行時のふらつきが少なくなります。

○おしりのまわりの筋肉を強化することで、膝痛の予防につながります。

注意点

○上体が後ろに反らないようにします。

○膝は伸ばしたまま上げます。支えている手は、椅子に頼り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

問い合わせ先 生きがい推進課包括支援係

菊池地域 精神保健福祉の集い

菊池地域では、精神障がい者が安心して暮らせるような地域を目指して色々な事業に取り組んでいます。今年度は、精神障害を正しく理解するために集いを計画しました。地域住民や当事者、家族、関係者など誰でも参加できます。どうぞ気軽に参加ください。

とき 9月25日（木）午後1時30分～
ところ 菊池市福祉会館2階大会議室
テーマ 地域で暮らしたいPartII（支えあうこと、それは理解すること）
内容 体験発表「当事者、家族の思い」
講話「菊池有働病院 南 龍一先生」
問い合わせ先 菊池保健所保健予防課
☎(25)4138
または 菊池市役所福祉課

9月のモンモン 健康情報

- ☎096(385)3300 (24時間)
- 月：膝に水がたまったら
- 火：児童虐待の親の抱える問題
- 水：スポーツ飲料をとりすぎると？
- 木：義歯の安定剤について
- 金：子どもの慢性疲労症候群
- 土/日：慢性疲労症候群