

お知らせ

INFORMATION

ポリオの集団予防接種

- **ポリオとは** 一般的に「小児まひ」と呼ばれ、手足の麻痺が現れる病気です。
- **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、接種前日まで母子健康手帳を持参して、市役所または各総合支所で受け取ってください）
- **その他の注意**
 - 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。

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分間は、急な副反応が起る可能性があるため、会場で観察をお願いします。
- ポリオ予防接種後から他の予防接種までは、必ず4週間以上あけてください。
- BCG予防接種は対象年齢が「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、他の予防接種を受けることをお勧めします。

BCG予防接種が個別接種に変わりました！

これまで集団で実施していたBCG予防接種は、平成20年4月1日から医療機関での個別接種に変わりました。

乳幼児は結核に対する抵抗力が弱いため、結核性髄膜炎にったり重い後遺症を残す可能性もあります。このような結核の発病を防止し、重症化を防ぐためには早期にBCG接種をすることが必要です。

実施日	対象地区	対象者
5月15日(木)	菊池地区	生後3～6ヶ月末の乳児
5月20日(火)	泗水地区	生後3～6ヶ月末の乳児
5月30日(金)	七城地区	生後3～6ヶ月末の乳児
6月3日(火)	旭志地区	生後3～6ヶ月末の乳児

※混雑が予想されるので、対象地区を決めています。都合の悪い人は、他の地区でも受けることができます。

乳幼児は結核に対する抵抗力が弱いため、結核性髄膜炎にたりたり重い後遺症を残す可能性もあります。このような結核の発病を防止し、重症化を防ぐためには早期にBCG接種をすることが必要です。

対象者・受け方 生後3カ月～6カ月未満までに1回受ける。

実施場所 市が契約する医療機関

※4月に配布している「健康づくりカレンダー」をご覧ください。

4月に配布した「平成20年度健康づくりカレンダー」の一部変更がありました

○8ページ「平成20年度 個別予防接種を受けることができる市内の医療機関一覧表」の下から3段目、「郷胃腸科内科クリニック」の接種日・時間

(変更前) 月・火・木・金 13:30～17:00

(変更後) 月・火・水・金 14:00～17:00

献血のご協力をお願いします

とき 5月22日(木) 午前9時30分～午前11時、正午～午後4時

ところ 菊池市役所正面玄関前

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証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

児童センターに遊びに来ませんか

●すくすくクラブ「バス遠足」

とき 5月13日(火)

午前10時

集合場所 菊池市西部市民センター(マイクロバスで移動します)

目的地 城山公園

(おやつ・お弁当・水筒など持参してください)

対象 市内在住の幼児と保護者

定員 親子で15組

申し込み方法 5月9日(金)までに児童センターまで申し込んでください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

問い合わせ先 菊池市児童センター ☎(24) 3472

5月の **モジモン** 健康情報 ☎096(385)3300 (24時間)

月：うおの目
火：妊娠と痔
水：多重人格
木：どうする？埋まっている親知らず
金：子どもの肘(ひじ)がぬけたら(肘内障[ちゅうないしょう])
土日：ヒブってなあに？(ヒブ感染症とワクチン)

シリーズ⑦「こんにちは」地域包括支援センター④ 認知症を理解する④

認知症はとうせ治らない病気だから病院に行っても仕方がないと思いませんか。認知症も他の病気と同じように、早期受診・早期診断・早期治療が非常に重要です。

認知症の原因となる病気は、70種類以上ありますが、その中には治るものがあります。正常圧水頭症(頭の中に髄液が溜まり脳を圧迫する病気)や慢性硬膜下血腫(頭の中にじわじわと出血し、脳を圧迫する病気)などの場合は、外科的な処置で良くなる場合がある。



知症の症状がでてくる場合は、内科的な治療で改善していきまます。薬の不適切な使用が認知症の症状を起すこともあります。このような状態のまま長期間放置すると、脳の細胞が死んで回復が不可能な状態になることがあるため、1日も早く受診する必要があります。

再発の予防や適切な環境整備をすることで進行を防ぐこともできます。

認知症の診断は初期ほど難しく、検査や専門医による診察は不可欠です。

軽症のうちから専門医(精神科)との関係を持つと、病気の進行していく予測や対応の仕方、必要なサービスのアドバイスなど情報を得ることができまます。認知症の人だけでなく、介護する人にとっても早期受診・早期治療は重要です。

再発の予防や適切な環境整備をすることで進行を防ぐこともできます。

認知症の診断は初期ほど難しく、検査や専門医による診察は不可欠です。

軽症のうちから専門医(精神科)との関係を持つと、病気の進行していく予測や対応の仕方、必要なサービスのアドバイスなど情報を得ることができまます。認知症の人だけでなく、介護する人にとっても早期受診・早期治療は重要です。



片足を体の正面にまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方向に向け、おへそを前に出すように体を倒します。

○膝痛・腰痛の予防と軽減につながります。

○歩行時、つまづきにくくなります。

○曲げている足は床にしっかりとつけ、倒れないように体を支えます。

○伸ばしている足が曲がらないように気をつけまます。

○椅子から落ちないように気を付けまます。

地域包括支援センターでは 「菊池市高齢者地域見守りネットワーク」を設立しました

菊池市では、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らせるよう、市民の皆さんや市内の医療・介護・福祉・商工業・公共団体などが連携した、地域ぐるみの「菊池市高齢者地域見守りネットワーク」を設立しました。

2月8日に文化会館で発足式を行い、菊池市などの約60団体から推薦された委員の皆さん約90人が出席しました。今後は、市内の高齢者を日常の業務の中で見守っていただきます。

- 「高齢者地域見守りネットワーク」の活動
 - 高齢者の虐待防止・早期発見
 - 認知症高齢者に対する支援
 - 悪質商法の被害や金融トラブルの解決に向けての支援
 - その他、高齢者の抱える問題に対しての支援
 - 例えば、高齢者が
 - 家族から怒鳴りつけられる声が聞こえる
 - アザやコブができてい
 - 長期間風呂に入っていない様子が見られる
 - 頻繁に近所をふらふら歩いている
 - 金融トラブルや悪質商法の被害にあっていると
- このようなことに気付いたらネットワーク事務局の地域包括支援センター(菊池市役所内)に連絡してください。その後、医療・介護・福祉につないで高齢者やその家族を支援していきます。また、情報提供者や関係者などへのプライバシーの保護に努めますが、心配な人は匿名での相談でも結構です。
- また、ネットワークに協力していただける機関・団体などを随時受け付けています。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願ひします。
- 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⑩
椅子編

準備運動足の後ろがわ

マット編と同じように、1つの体操は10秒間を2回行います。必ず大きな声で数えます。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。

きく筋 ももの裏の筋肉・ふくらはぎの筋肉・背中の筋肉

効果 ○足の後ろ側の筋肉が伸ばされまます。

○伸ばしている足が曲がらないように気をつけまます。

○椅子から落ちないように気を付けまます。

○膝痛・腰痛の予防と軽減につながります。

○歩行時、つまづきにくくなります。

○曲げている足は床にしっかりとつけ、倒れないように体を支えます。

○伸ばしている足が曲がらないように気をつけまます。

○椅子から落ちないように気を付けまます。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

※この体操は、筋力トレーニングをする前の準備運動です。ゆっくり無理しない範囲で必ず行います。

※椅子に不安がある場合は、ペア(2人組)をつくり、片方が椅子を押さえるなどして交互に行うと良いでしょう。

問い合わせ先 生きがい推進課包括支援係