

教室紹介その④ ～転倒予防体操だゾウ～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

Q 『転倒予防体操』ってどんなことなの？

A イスに座って行う、下半身の軽い筋力トレーニングです。体力に自信が無い方でも無理なくできる体操です。



参加者の声

- イスに座ってできるので、しんどくない。
- 膝の痛みもなくなってきたし、いい体操だと思う。
- 運動した後は、体が軽くなり、痛み・動きにくさが軽減されるような気がする。



高齢者の場合、転倒による骨折で寝たきり状態になることは、まれではありません。

高齢になるにつれ、さまざまな身体機能の低下により、何気ない場所で転倒することが多くなっています。そうならないために、転倒しにくい下半身づくりを行うことが重要です。

転倒予防体操は、足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力の改善をして、要介護状態にならない、いつまでも快適な日常生活を続けることを支援する体操です。

10月の教室一覧

教室名	とき	ところ	持参物
ゆる体操 (第2金曜日は講師指導日)	毎週金曜日	サントピア大竹	タオル、運動靴、飲み物
転倒予防教室	21日(月)、28日(月)	総合市民会館	
ウォーキング教室	31日(木)	サントピア大竹	
悩み別教室 (主に腰痛・肩こり・ひざ痛・骨盤底の悩み)	24日(木)	サントピア大竹	
3B体操	7日(月)、9日(水)	小方公民館	

※申し込みは、社会福祉協議会 (☎2275) へ。

日程カレンダー (10月)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ゆる体操	5
6	7 3B体操	8	9 3B体操	10	11 ゆる体操	12
13	14	15	16	17	18 ゆる体操	19
20	21 転倒予防教室	22	23	24 悩み別教室	25 ゆる体操	26
27	28 転倒予防教室	29	30	31 ウォーキング教室		

※ゆる体操…○印は講師指導日

接種できる市内の医療機関

- ワクチンの確保が必要ですので、事前に予約をしてください。
- 予防接種実施日・時間帯などは、各医療機関に確認してください。
- 市外の医療機関での接種を希望する方は、事前に社会健康課へご連絡ください。

医療機関名	所在地	電話番号
村井内科胃腸科医院	南栄 1-4-9	☎8138
松前内科医院	西栄 1-8-13	☎2815
渡辺医院	立戸 2-3-8	☎1151
こうろ皮ふ科	立戸 2-6-26	☎1112
阿多田診療所	阿多田 403-2	☎7061
大竹中央クリニック	新町 1-1-25	☎6200
大竹外科胃腸科医院	新町 2-6-6	☎5222
しまだファミリークリニック	油見 3-12-7	☎3022
荒田クリニック	油見 3-19-19	☎4100
レディースクリニックとよしま医院	油見 3-19-6	☎7789
坪井クリニック	本町 1-1-18	☎8337
シルククリニック	本町 1-5-6	☎3313
本町医院	本町 2-15-17	☎4427
大和橋医院	本町 2-9-4	☎3059
やまと病院 (※1)	元町 1-1-5	☎8010
栗谷診療所	栗谷町小栗林 720 番地	☎0260
佐川内科医院	玖波 2-4-2	☎2233
メーブルヒル病院 (※2)	玖波 5-2-1	☎7451
介護老人保健施設 ゆうゆ (※2)	玖波 5-2-2	☎8377

※1 接種対象者は「入院患者のみ」となります。

※2 接種対象者は「入院・通院患者のみ」となります。

インフルエンザを 予防しましょう



毎年、冬に流行するインフルエンザですが、皆さんは予防接種を受けていますか。

インフルエンザウイルスは大きく3つに分類され、毎年流行する型が違います。予防するには毎年、予防接種を受ける必要があります。

予防接種を受けることで、重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

予防接種法に基づく定期の予防接種

対象 感染した際に重症化しやすく、またワクチンの接種による効果が認められているため、国が接種をすすめている次の方

- 市内に在住の65歳以上の方
- 市内に在住の60歳以上65歳未満の方で身体障害者手帳1級程度の内部障害（心臓、じん臓、呼吸器）がある方など

接種期間 10月1日(火)～平成26年1月31日(金)

自己負担額 1,000円

※ 直接医療機関窓口で支払ってください。

※ 次の方は社会健康課または各支所の窓口で事前に申請すれば無料接種券を交付します。

- 生活保護世帯に属する者
- 市民税非課税世帯に属する者

無料接種券の発行までには、数日かかることがあります。

任意の予防接種

対象 市内に在住の64歳以下の方で、定期の予防接種の対象以外の方

自己負担額 原則、全額自己負担

医療機関によって接種費用が異なるので、事前に各医療機関に確認してください。

※ 次の方は社会健康課または各支所の窓口で事前に申請すれば、接種費用助成券（上限額あり）を交付します。

肺炎は死因の第3位

肺炎による全死亡者のうち97%以上が65歳以上であることをご存じですか。

肺炎は肺胞に炎症が起き、息切れ、呼吸時の胸痛、高熱、激しい咳や濃い色のたんが出るなど風邪よりも重い症状が見られます。ただし、個人差があるので、風邪程度の症状であっても肺炎の場合があります。

肺炎で一番多い病原菌は肺炎球菌です。予防には、肺炎球菌ワクチンの接種が有効です。

また、インフルエンザに罹ると、のどや気道の粘膜が傷つくため、菌が侵入しやすくなり、肺炎を発症するケースがよくみられます。

肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを併せて接種し、肺炎の予防効果を高めましょう。(接種の間隔は6日以上空ける必要があります。)

市では65歳以上の方(過去5年以内に接種をした者を除く)を対象に接種費用のうち、3,000円を助成する制度があります。

※ 詳しくは市広報4月号をご覧ください。