

予防接種の受け忘れはありませんか

予防接種法に定められている予防接種は、接種できる期間が決まっています。接種を希望される方は、医療機関へ予約のうえ、お早めに受診されるようお願いいたします。

【子どもの予防接種】

| 種類 | 対象 |
|---------------|---|
| 日本脳炎 | 3歳、4歳、9歳の方 ※平成17年度から平成21年度にかけての接種差し控えにより接種を受けることができなかった方のうち、20歳未満の方も接種対象になります。 |
| MR（麻しん・風しん） | 1歳、5～7歳未満で就学前の方 |
| DT（ジフテリア・破傷風） | 11歳の方 |

【大人の予防接種】

| 種類 | 対象 |
|---------|--|
| 高齢者肺炎球菌 | 平成28年4月1日～平成29年3月31日の間に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方で、過去に1度も接種したことのない方 |

対象期間を過ぎてしまうと、町からの助成を受けることができなくなります。予診票は再発行できますので、接種を希望する方で予診票を紛失された方や対象の確認をしたい方は、保健センターまでご相談ください。

認知症は早めの気づき大切です③

「うちの年寄り、ぼけはじまって、言ったって、語ったってわからないんです～」
 「最近すっかり頑固になって、言うこと聞かないし、うそつくようになって、ごしゃげてくる～」
 これは昨年行った「認知症を知る集い」の中での、寸劇のせりふの一部です。お年寄り、お嫁さん、近所の方のやりとりを寸劇にして観ていただきました。そのときの参加者の皆さんからの質問です。

【質問】
 認知症が疑われるお年寄りと接するときに注意することは？

【回答】
 一番大切なことは認知症扱いしないことです。お年寄りの前では「ぼけたの？」など、心ない言葉はいけません。高齢になると記憶力や理解力は低下しますが、一度にすべてのことができなくなるわけではありません。感情は残っています。プライドを傷つけられると、落ち込んだり、時に攻撃的になったり、認知症発症の引き金になることもあります。

大切なことはどんなときでも優しく、温かい気持ちで接すること。否定したり、叱ったりせず、まずはお年寄りの話を聞きましょう。早く早くとせきたてると、お年寄りは混乱するばかりです。

…といっても、いつも一緒にいるご家族の悩みは計り知れません。ご家族も抱え込まず、だれかに相談することで気持ちが楽になることがあります。ぜひ、ご相談ください。

七ヶ宿町24時間電話
 健康相談専用ダイヤル ☎0120-56-2577

インフルエンザの予防をしましょう

1月4日、宮城県内に【インフルエンザ注意報】が発表されました。仙南管内では、例年より1か月早いペースでインフルエンザの患者さんの増加が見られています。個人での予防策に努めてください。

【インフルエンザの予防策】

- ①咳エチケット（マスクの着用など） 外出時や家族内でインフルエンザにかかった方がいる場合、有効です。
- ②手洗い インフルエンザウイルスにはアルコール消毒も有効です。
- ③十分な休息と栄養補給 からだの抵抗力を高めることが予防には大切です。
- ④屋内の換気 1時間に5～10分程度窓をあけて空気の入れ換えをします。家族でかかった人がいる場合は、こまめに換気をするとより効果的です。

「急激な高熱」や「全身のだるさや痛み」等がありましたら、早めの受診をするようお願いします。

2月 保健センター事業

| | 事業名 | 内容 | 実施日 | 場所 | 申込 |
|---|-----------|---|----------------------------------|------------------------|-----------------|
| 1 | 運動教室 | リハクト ・運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。 | 2月 1日（水） 2月15日（水） | 保健センター 湯原コミュニティセンター | はじめての方はご連絡ください。 |
| | | よいトレ ・運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。 | 2月20日（月） 午後1時30分～ 午後3時15分 | 保健センター | |
| | | げんき塾 ・運動の強さ「しっかり」 ●コアコンディショニング 筋肉をもとある状態に戻しながら、普段使えていない筋肉を動かします。 ●簡単エアロビクス ダンスをしながらストレッチや筋力アップ、有酸素運動を行います。 | 2月22日（水） 午後1時30分～ 午後3時30分 | 保健センター | |
| 2 | 男子厨房に入ろう会 | 簡単にできる家庭料理を学習し、「自分の食事は自分で作れる」よう一緒に挑戦していきましょう。 | 2月 2日（木） 2月16日（木） ※参加費100円 | 保健センター | はじめての方はご連絡ください。 |
| 3 | こころの相談 | 専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。 | 2月17日（金） | 保健センター | 必要 |
| 4 | 母子手帳交付 | 母子手帳の交付や、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。 | 随 時 | 保健センター | 必要 |