一般介護予防教室「フレイル予防教室」

「フレイル」とは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことです。介護が必要となった原因の上位を占める「転倒」・「認知症」とフレイルは関連が深いと言われています。

「フレイル」は、これからの介護予防に必要なキーワードです。体力測定や理学療法士・栄養士・歯科衛生士の健康講話などを通じて、一緒に学びましょう。当日は動きやすい服装でお越しください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります

※感染症予防のため、マスクの着用をお願いします

※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください

日時▼
①7月1日(木)午後1時30分～3時
②7月8日(木)午後1時30分～3時
③7月15日(木)午後1時30分～3時
④7月21日(水)午後1時30分～3時

場所▼松基幹集落センター1階研修室

対象者▼市内在住の概ね65歳以上で、4日間参加できる人優先。

参加費▼無料

持ち物▼飲み物、タオル、筆記用具

定員▼15人(先着順)

申込期間▼6月10日(木)午前9時～

申込み・問合せ▼本高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188・1189)

健康ソフト体操教室

最近家にいる時間が長くなって、運動不足を感じていませんか。運動不足の体を、ストレッチや軽い筋トレで活性化し、免疫力を上げましょう。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります

※感染症予防のため、マスクの着用をお願いします

※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合は参加をご遠慮ください

日時▼
①7月6日(火)午後1時30分～3時
②7月13日(火)午後1時30分～3時

場所▼ス アリーナ

対象者▼市内在住の概ね65歳以上の人で、3日間参加できる人優先。膝や腰が少し痛い人でも無理をせず参加できます。

参加費▼無料

持ち物▼中身の入っていない500㎖のペットボトル2本、ヨガマットまたはバスタオル、タオル(手ぬぐいサイズ)、体育館シューズ、飲み物

定員▼15人(先着順)

申込期間▼6月8日(火)午前9時～

申込み・問合せ▼本高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188・1189)

健康

健康通信

毎年健診(検診)を受けていますか。

血液検査や尿検査などを実施する一般健診やがん検診などがありますが、本健康づくり課からは、6月からがん検診などが受けられる「各種検診受診シール」を対象年齢の人へ郵送しています。健診(検診)を受け、自分の身体と向き合う機会をつくりましょう。

また、何か気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

問合せ▼本健康づくり課予防係(☎内線1172)

日本脳炎定期予防接種のお知らせ

日本脳炎予防接種は、平成17年度から21年度まで接種後の副反応の影響で積極的勧奨を差し控えていましたが、新ワクチンの導入により、積極的な接種勧奨を再開しています。

特例措置に該当する年齢の人は、日本脳炎の予防接種(第1期・第2期計4回)を受けていない可能性があるので、母子手帳などを確認し、早めに接種を受けましょう。

今年度は、日本脳炎ワクチンの供給量が減少しており、全国的にワクチン接種の予約が取りづらい状況です。第1期の1回目、2回目を未接種の人が優先されますが、接種期限までに早めに医療機関へ予約、相談をしてください。来年度以降は増産となる見込みです。

次の対象期間内であれば無料(公費負担)で接種できます。

第1期

対象者▼生後6か月～7歳6か月まで(標準的な接種年齢は初回：3歳、追加：4歳)

※3歳未満は接種量が半分となります

接種回数▼初回：2回　追加：1回

第2期

対象者▼満9歳～13歳未満(標準的な接種時期は小学4年生)

接種回数▼1回

本=本庁舎　松=松井田庁舎　谷=谷津庁舎　ク=碓氷川クリーンセンター　ス=スポーツセンター