



ちびっこギャラリー gallery for a kids artist

吉野幼稚園のみんな
なべの中には、
幼稚園で栽培した野菜でつくった
カレーライスの絵が描かれています。
ジャガイモやリンゴも
入っていました。

■健診（乳幼児）

●乳児・1歳児健診

対象：4か月・7か月・10か月・1歳児
場所：保健福祉センター
日時：19日（木） 受付時間は個別に案内

●歯科健診・フッ素塗布

対象：1歳6か月児から小学6年生まで
場所：保健福祉センター
日時：11日（水） 13時30分～15時30分

●股関節脱臼検査

対象：満3か月児 場所：町立診療所
日時：対象者に別途ご案内します

■予防接種（乳幼児）

●BCG（結核の予防）

対象：満3か月～6か月未満 場所：町立診療所
日時：対象者に別途ご案内します

●風疹（三日ばしかの予防）

対象：満1歳～7歳6か月未満
場所：町内各医院 日時：10日（火）～13日（金）

●三種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳の予防）

対象：満3か月～7歳6か月未満
場所：町内各医院 日時：17日（火）～20日（金）
※上浦幌地区の方は、本別国保病院小児科でも予防接種が受けられます。1月は麻疹・三種混合です。
日時：12日（木）・19日（木）・26日（木）
9時～11時、13時～14時

●ポリオ（小児マヒの予防）

対象：満3か月から7歳6か月未満
場所：保健福祉センター
日時：13日（金） 13時30分～13時45分

■サロン

●赤ちゃんサロン

対象：お母さんと赤ちゃん（満3か月頃から）
場所：保健福祉センター
日時：10日（火）・17日（火）・24日（火）・31日（火）
10時30分～11時30分

●あそびの広場

場所：<れよん広場（保健福祉センター）
日時：18日（水） 9時30分～10時30分
（事前申込が必要です。TEL 576-5533）

■検診（成人）

●子宮がん・乳がん検診

場所：保健福祉センター 日時：31日（火）
（事前申込が必要です。TEL 576-5111）

保健だより

保健福祉課保健予防係 TEL 576 - 5111

■加齢にともない、筋肉が衰え、筋力や骨も弱くなります。
足腰が弱くなると、歩く速さが遅くなり、動くのが億劫となり行動範囲が狭くなります。また、歩く時につま先が持ち上がりになり、わずかな段差につまずき、転倒する危険性が高まります。
高齢になるほど筋力だけでなく骨も弱く骨粗しよつ症となり、転倒で骨折する可能性が高まります。特に大腿骨頸部骨折の場合は肺炎や認知症などの病気を併発し、介護が必要な状態になる事もあります。また、生活の活動範囲が狭くなってしまふ結果、外出や人との交流を避けて「閉じこもり」になると、脳や心の老化を招くこととなります。
■高齢者の体力向上トレーニングが、転倒骨折予防に効果的。
近年、高齢者の体力向上トレーニングに関心が高まっています。筋力だけでなく骨を

いきいき元気教室 （高齢者転倒骨折予防）

強くし、続けていくと全身の反応がよくなり、転びそうになった時にも、とっさに体をかばい大きな怪我にならずに済むという効果が期待できます。また、筋肉を刺激することでエネルギーの消費量が高まり、肥満の予防にもつながります。
しかし、高齢者の方は腰痛や変形性膝関節症を抱えていることが多く、一人ひとりの状態に合わせて調整が必要です。そこで、適切な負荷で刺激していけば無理なく安全に体力向上を図ることができます。
■いきいき元気教室の実施予定。
今年度は、5月から上浦幌公民館。8月から総合スポーツセンターで実施しました。平成18年度も実施予定です。



吉田富美保健師