

元気な今こそ「介護予防」

～いつまでも元気に暮らすために～



■高齢者介護課 ☎57-8511

現在香南市では、65歳以上の方が10,567人(1月末現在)おり、その内の17.3%の方が要介護認定を受けています。介護が必要になる大きな原因には、脳卒中などの生活習慣病のほか、認知症、転倒・骨折、意欲や筋力の低下による閉じこもりなどが挙げられます。老化による心身の機能の衰えは誰にでも起こりますが、「もう歳だから・・・」と不活発な生活を続けることで要介護状態になるきっかけを作ってしまう。

どうして介護予防が必要なの？

高齢期にさしかかると、些細なことから体調を崩したり、けがをしてしまうことがあります。「自分はまだ元気だから、介護予防なんて関係ない」と思うかもしれませんが、いつまでも健康に自分らしく過ごすためには、元気づちから予防に取り組むことが大切です。

外に出ること(=社会参加)がキーワード！

さまざまな理由から外出の機会が減ると、心身の機能が低下するとともに認知症のリスクが高まることになっていきます。「閉じこもり」は健康長寿を阻む大きな要因になります。

「社会参加」というと難しく考えがちですが、「外に出る機会を増やすため」と考え、友人や地域の人との付き合い、趣味活動、ボランティアなど積極的に参加するようにしましょう。



介護予防の活動に参加しよう！

高齢者介護課(香南市地域包括支援センター)では、介護予防のためのいろいろな教室を開催しています。友人や家族と一緒に介護予防に取り組んでいきましょう！

●楽笑マージャン教室

飲まない!吸わない!賭けない!健康マージャン!!!
健康マージャンは、ゲームとしての楽しみだけでなく、頭の体操や人と人をつなぐコミュニケーションツールとして、人生を生き活きと楽しむさまざまな効果があります。

- 対象者:香南市在住の65歳以上の方
- 定員:先着20人程度
- 開催日時:5月21日～11月12日の毎週火曜日 9時～12時
- 開催場所:岸本防災コミュニティセンター
- 参加費:無料
※教材費(テキスト代2,000円程度)のみ自己負担
- 申込方法:電話で仮申込後、高齢者介護課にて申請書記入
- 締切:5月10日(申込多数の場合、期日前に締め切る場合があります)



教室を卒業後、自主グループとして活動している楽笑マージャン倶楽部の皆さん

●お達者教室

仲間と楽しみながら、転倒や認知症、閉じこもりの予防に取り組む教室です。

- 対象者:香南市在住の65歳以上の方
- 定員:各会場・各開所日12人程度
- 利用回数:週1回 10時～15時(送迎あり)
- 開催場所:のいちふれあいセンター・みかんの里・夜須福祉センター・吉川防災コミュニティセンター
- 利用料:750円(昼食代500円含む)
- 申込方法:高齢者介護課または香南市社会福祉協議会(☎57-7300)にて申請受付

40歳以上の男性が危ない!?



全国的に流行中!

風しんの感染を防ごう

対象者に抗体検査・予防接種のクーポン券をお送りします!

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

風しんってどんな病気?



感染者の咳、くしゃみ、会話などで散るしぶきを吸い込んで感染します。発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱や脳炎になって入院することもあります。加えて、成人は高熱、発疹の長期化や関節痛など重症化する可能性があります。

胎児にも影響が...



妊婦、特に妊娠初期(20週以前)の女性が風しんに感染すると、胎内の赤ちゃんにも感染し、「耳が聞こえにくい」「目が見えにくい」「生まれつき心臓に病気がある」「発達がゆっくりしている」など『先天性風しん症候群』にかかってしまうことがあるので注意が必要です。

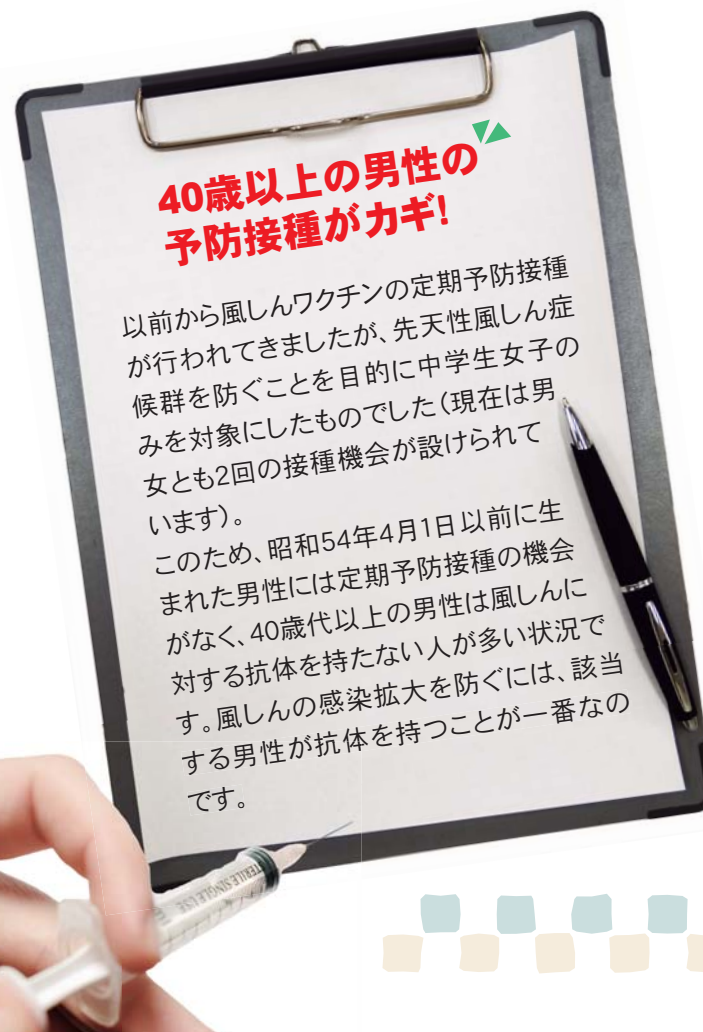
対策は予防接種!

風しんの予防のためには、予防接種が最も有効な予防方法です。風しんワクチンを接種することによって、95%以上の方が風しんウイルスに対する免疫を獲得できると言われています。

クーポンで抗体検査と予防接種を!

4月中旬
発送予定

券種	予防接種券	3
請求先	高知県香南市	392111
接種費用(税込)	9,560円	(自己負担分を除く)
自己負担額(税込)	0円	
発券No	12345678	有効期限 2020年03月
(氏名) 香南 太郎		
高知県香南市長 清輝 真司		
3392111001234567809560		



40歳以上の男性の 予防接種がカギ!

以前から風しんワクチンの定期予防接種が行われてきましたが、先天性風しん症候群を防ぐことを目的に中学生女子のみを対象にしたものでした(現在は男女とも2回の接種機会が設けられています)。このため、昭和54年4月1日以前に生まれた男性には定期予防接種の機会がなく、40歳以上の男性は風しんに対する抗体を持たない人が多い状況です。風しんの感染拡大を防ぐには、該当する男性が抗体を持つことが一番なのです。

無料 抗体検査

風しんへの抵抗力を確認するために必要な検査(採血)です。実施している全国の医療機関や特定健診会場で受けられます。

抗体あり
風しんへの抵抗力があります。

抗体なし
風しんへの抵抗力がありません。



無料
予防接種