

高齢介護だより



元気なうちから 介護予防を始めよう

介護予防事業のご紹介

●怖い脳血管疾患

高齢者の介護が必要となった原因として最も多いのは脳血管疾患です。

脳血管疾患になると、加齢による全身機能の衰弱や、後遺症による麻痺、骨折等での寝たきり状態になってしまっています。

●身体を動かし介護予防

「転びやすくなつたな...」「膝や腰が痛いな...」と、外出を控えることで、日常生活の活動性が低下し、人と交流する機会が減り、不規則な生活をしてしまいます。

その結果、食欲低下や睡眠障害など、生活活動の低下や認知症を引き起こし、介護が必要な状態になってしまいます。

高齢になっても、介護が必要な状態にならないように、元気なうちから生活習慣病予防や、認知症予防に取り組みましょう。



やっちよれよ〜

実践しよう!! 介護予防対策

1. 毎日の生活に運動を取り入れて転倒を予防
2. 低栄養と食生活の乱れに注意
3. お口の中の清潔を保つ
4. 趣味や楽しみ、人との交流を持つ



..... 市内で取り組んでいる介護予防教室を紹介します

転倒予防のための 体操教室

■内容と効果／初めての人も気軽に参加できるように、体操のDVDを見ながら行なっています。立つ、座る、歩く、階段の上り下りなど、日常の活動に大切な下半身の筋力を鍛え、骨を丈夫にする運動をします。また、膝や腰に負担がかからないように、椅子に座ってゆっくり体操したり、椅子を支えて立って行なう体操なども行います。

■場所／市内の公民館や集会所等 (23カ所で実施)

■回数／週1回1時間程度



▲香我美町北部地区のいきいきクラブ

閉じこもり・認知症予防教室 (いきいきクラブ・お達者教室)

●いきいきクラブ

■内容と効果／地域の人が運営する教室で、自分で歩いていける身近な「集いの場」です。交流は閉じこもりを予防し、レクリエーションや脳トレ、創作活動など、頭と体の体操により、認知症や転倒の予防に取り組んでいます。

■場所／場所と回数：市内43カ所の集会所や公民館等

■回数／月1回程度 (時間や回数は地域により異なる)

●お達者教室

■内容と効果／転倒予防体操、お口の体操 (食前に嘔む・飲み込む・唾液を出す力をつけ、消化を助ける)、低栄養予防 (おいしく楽しくバランスよく食べる)、レクリエーションや創作活動、月2回の買い物など認知症予防に取り組み、頭と体を使って1日を活動的に過ごします。

■場所／のいちふれあいセンター、香我美みかんの里、夜須町福祉センター、吉川総合センター (すべて送迎付き)

■回数／週1回程度 (10時~15時)

■その他／事前申込みと、昼食代500円が必要

教室に関する問い合わせ・申込み
香南市地域包括支援センター ☎57-8511



飼い主さん!

狂犬病って、犬だけの 病気じゃないんです!



狂犬病は人にも感染し、発症後の死亡率はほぼ100%という恐ろしい病気です。あなたとあなたの愛犬を守るために、毎年1回必ず予防接種を受けましょう。また、犬や猫に関する相談が多く寄せられています。愛情と責任を持った飼い方を、飼い主の皆さんにお願いします。

日程	場所	時間	日程	場所	時間	
4月 8日(水)	夜須川公会堂前	9:50~10:20	22日(水)	香我美支所駐車場	9:00~9:20	
	添地北部会館前	10:30~10:50		山北公民館	9:35~10:15	
	夜須支所北側駐車場	11:00~11:50		旧西川農協前	10:30~10:40	
	手結会館前	13:10~13:40		西川公民館	10:50~11:00	
	手結山老人憩の家前	14:00~14:20 14:30~14:50		中山川公会堂	11:15~11:25	
15日(水)	東部老人憩の家 (旧)富家公民館	9:00~9:40 9:55~10:45	23日(木)	徳王子公民館	9:00~9:40	
	ふれあいセンター駐車場 (西野地区)	11:00~11:50		岸本出張所前	9:55~10:20	
	宇賀公民館	13:20~14:20 14:35~15:00		月見山登山口	10:30~10:50	
16日(木)	みどり野中央公園	9:00~10:00	30日(木)	赤岡町・吉川町	錦集会所	9:00~9:20
	佐古コミュニティセンター	10:25~11:35		総合センター	9:30~10:00	
	ふれあいセンター駐車場 (東野・山下地区)	13:20~14:30		古川集会所	10:10~10:30	
				赤岡市民館東側駐車場	10:45~11:40	

犬を飼い始めたら登録と予防接種を!
生後91日以上
上の犬には「登録」と「狂犬病予防接種」が義務付けられています。「登録」は一生に一度で、初回の狂犬病予防接種時に手続きをします。登録と予防接種を受けさせましょう。

狂犬病予防接種義務の例外
以前に予防接種を打ったときに副作用があった場合や、妊娠、老齢、病気、アレルギー、予防接種をしたことで命の危険を伴う場合などです。問診を受ける際に獣医師に相談してください。

※他の予防接種(混合ワクチンなど)を受けたあと、一定期間を空けなければ狂犬病予防接種を受けられないこともありますのでご注意ください

★平日に来られない方を対象に、下記の日程で実施します。

日程	場所	時間
5月 10日(日)	夜須町	夜須支所北側駐車場
	香我美町	香我美支所駐車場
17日(日)	赤岡町	赤岡市民館東側駐車場
	吉川町	吉川支所南側駐車場
	野市町	ふれあいセンター駐車場

料金
●予防接種料...3,100円
●登録料...3,000円
(登録済みの方は不要)



※おつりがいらぬようにお願いします
※犬のフンを始末する袋をご用意ください

犬のフンの後始末を! 猫は室内飼いを!

数少ない無責任な飼い主のために、道路や公園などが犬のフンで汚されています。犬の散歩をするときにはフンがつきものです。飼い主の方が責任をもって後始末し、家に持ち帰りましょう。

猫の健康と安全、病気や事故の防止などのため室内で飼うようにしましょう。猫を外飼いにすると、フンやごみあさりなどをし、悪臭のもとになります。また不妊去勢手術をしていない場合、計画外の繁殖に繋がることもあります。

飼えなくなった犬や猫は保健所に引き取られますが、新しい飼い主に会えることは少なく、最終的には殺処分されてしまいます。一匹でも多く不幸な犬や猫を減らすためにも、飼い主の皆さんのご協力をよろしくお願いします。

