

家族の健康を考えよう 母親学級

福祉医療課では、これから出産を控えた方などを対象とした母親学級を実施しています。

8月29日(水)に行われた母親学級では、初めて妊婦となった4名の女性が参加しました。その中で岩井麻未栄養士は、「皆さんにとって妊娠は初めての経験で楽しみと不安があると思う。これを機に、自身や家族の健康と食生活について改めて考えてみてほしい」と話していました。

参加者それぞれが『妊娠中に大変なこと』や『最近嬉しかったこと』など身近な話題を交えながら自己紹介をした後は、栄養士が妊娠中における体重増加の要因や必要な栄養素などについて話しました。

参加の動機は『妊娠中や離乳食の栄養に興味があったため』や『バランスのよい食事について知りたい』



などさまざまです。この教室は、お母さん同士の友達つくりの場にもなりますので、ぜひご参加ください。

町内6年生が親睦深める ハンド・イン・ハンド

来年4月、俱知安中学校へ入学する町内各小学校の6年生が親睦を深めるための『HAND IN HAND (ハンド・イン・ハンド)』が、9月10日(月)に俱知安小学校体育館で行われました。

この日、メインとなったプログラム『すごろくトーク』は、サイコロを振って止まったマスに書かれた内容に従い、自身や学校生活のことなどをグループの仲間に伝えるもので、133名の児童を20のグループに分けて行いました。どのグループも初めて顔を合わせたとは思えないほど早く打ち解け、会場には明るく元気な笑い声が響いていました。

最後には、各校の代表が「他の学校にも友達ができてよかった。4月からこのメンバーで中学校生活を送るのが楽しみ」などと感想を発表しました。

今回の開催は来年2月を予定しており、俱知安中学校で授業体験などを行います。



キャラバンカーが多くの本を載せて 絵本館まつり「全国訪問おはなし隊」

8月26日(日)、絵本館にて絵本館まつりが開催されました。このイベントは、社会教育課が毎年行っているもので、今回は、たくさんの絵本を積んだキャラバンカーで全国の幼稚園や保育所、書店などを訪問し、紙芝居や絵本の読み聞かせなどを行っている「本とあそぼう全国訪問おはなし隊（講談社）」がやってきました。

この日、絵本館を訪れたピンクのキャラバンカーの中には、約550冊の絵本が並べられており、そこから誰もが好きな絵本を取り出して自由に読書を楽しむことができます。また、絵本館内では講談社のスタッフによる絵本の読み聞かせが行われ、訪れた多くの親子連れなどが楽しい時間を過ごしました。



▲自由に読書を楽しむ様子(左)と読み聞かせの様子(右)

子育て支援センターだより

11月の広場のお知らせ

あいあい広場(0歳) 11月1日(木)
きらきら広場(1歳) 11月8日(木)
のびのび広場(2・3歳) 11月15日(木)

あいあい広場は制作を、きらきら広場とのびのび広場は運動遊びなどを行います。

■申込／10月9日(火)9時30分～

子育て講座「ウォーク&ステップ」

■日時／11月22日(木)10時～11時

■講師／渡邊愛氏

■持ち物／飲み物(2人分)、汗拭きタオル

動きやすい服装で参加してください。託児有

■申込／10月15日(月)9時30分～

みんなで昼食会

子育て支援センターで楽しくお弁当を食べましょう。

■日時／11月2日(金)、16日(金)

11時30分～12時30分

■申込／10月15日(月)9時30分～

子育て支援センター(南3東5 めくめく内)

☎55-8355 FAX55-8377

開所時間 9時30分～12時、13時～17時

休所日 日曜日、祝日、年末年始

インフルエンザと予防接種

インフルエンザ流行の季節が近づき、医療機関での予防接種が徐々に始まります。

インフルエンザワクチン

インフルエンザウイルスは毎年変異しながら流行するので、ワクチンは流行を予測して製造されます。

ワクチンの予防効果

ポリオや麻疹などの予防接種ほどの発症予防効果は期待できないとのこと。しかし、このワクチンで重要なのは「重症化や合併症の予防」の効果です。インフルエンザが重症化すると、命にかかわるほどの肺炎・気管支炎・脳症・心筋炎などになることがあります。これらの予防や重症化に有効です。特に、高齢者では予防接種を受けていない場合と比較すると、インフルエンザによる死亡を5分の1に、入院を3分の1、2分の1に減少させることが期待できるとの研究報告があります。

予防効果のある期間

接種を受けて約2週間後から予防効果を発揮し、約5カ月間持続します。従って、毎年受けることが必要です。

町のインフルエンザ予防接種の料金 助成および対象者について

①接種を受ける月に「満65歳以上の方」、「満60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能に障がい有する方」、「ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能不全の方」／1回の接種

※自己負担有

②生活保護世帯の方／13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種

※自己負担無

☆①②の方の町内実施医療機関および開始時期などについては、詳細が決まり次第、新聞チラシ(10月上旬折込予定)などでお知らせします。チラシをご覧になりたい方は、保健福祉会館窓口へお越しください。10月9日頃から配布開始予定です。

☆①②の方で、やむを得ず町外で接種される方は保健福祉会館で事前手続が必要です。

☆①②以外の方は、全額自己負担です。接種を希望する医療機関に直接申し込みください。

☎22-1144
福祉医療課保健指導係



高齢者の低栄養は『フレイル』、 そして要介護状態となる危険が高まります

山々や街路樹もすっかり赤や黄色に染まり、紅葉と実りの季節となりました。収穫・食欲の秋、といわれますが、「年齢とともにあまり食べられなくなった」と食欲低下を自覚されている方も少なくないのではないでしょうか。

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。高齢になると、食欲が落ちたり、消化機能が落ちたりすることで栄養や水分を十分に摂れなくなる場合があります。

低栄養の症状として、認知機能低下、気力がなくなる、免疫力や体力の低下、病気にかりやすい、筋肉量や筋力の低下、骨折の危険が高まる、などがあります。

しかし、低栄養でも自覚症状がないことも多く、気付きにくいこともあります。そこで、体重変化や血液検査で血清アルブミン値を調べるなど、客観的な評価も大切となります。

近年、高齢者では、『フレイル』という概念が注目されています。フレイルとは、『健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間』を指します。多くの高齢者は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。一方で適切な

介入・支援により要介護状態に至る可能性を減らすことができます。フレイルの基準は、5項目あります。

①体重減少(6カ月で2～3kg以上の低下)
②疲れやすい
③歩行速度の低下
④握力の低下
⑤身体活動量の低下

5項目中3項目以上該当するとフレイル、1～2項目該当すると前段階のプレフレイルと考えます。

フレイルとならないため、もしくは進行の予防には、持病のコントロールを行った上で、筋力を維持するため、良質なたんぱく質を摂りながら(栄養療法)、運動(運動療法)を行うことが大切です。

食欲低下を感じている方も、糖分や脂質分のみではなく、秋の味覚の魚など、良質なたんぱく質とエネルギーを摂り、要介護状態への予防を行います。

☎23-0100
福祉医療課地域包括支援センター

