



ぼくたち わたしたち

# くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

## インフルエンザと予防接種

医療機関での予防接種が徐々に開始される時期となりました。

### 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、ワクチンは毎年の流行を予測して製造されます。

### ワクチンの予防効果

インフルエンザワクチンの効果で重要なのは重症化や合併症予防です。インフルエンザが重症化するに命に関わる肺炎・気管支炎・脳症・心筋炎などになることがあります。特に、高齢者では死亡を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。したがって、毎年受ける必要があります。

### 新型コロナウイルスとの接種間隔

コロナワクチン接種の前後13日以上（中13日以上）の間隔を空けて接種してください。



### 町のインフルエンザ予防接種の料金助成および対象の方について

- 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・呼吸器機能に障害を有する方」、「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。自己負担なし
- ☆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、10月上旬折込予定の新聞ちらしなどでお知らせします

ちらしをご覧ください方は、10月4日頃以降、⑦番窓口で配布開始予定です。

- ☆①②の方で、やむを得ず町外で接種される方は窓口で事前手続きが必要です
- ☆それ以外の方は、全額自己負担となります。接種を希望する医療機関に直接お申込ください

☎福祉医療課保健指導係 ☎ 22 - 1144

## スポーツの秋 身体を動かし健康を維持しましょう

年々、身体を動かすことが面倒に感じていませんか。動かないと認知機能や筋力が低下し、生活機能が低下してしまいます。

今年、東京五輪が開催され、多様な人たちが一生懸命スポーツに取り組む姿を見て、感動した方も多かったのではないのでしょうか。皆さんも、今より少しだけ動くことを意識して、年齢を重ねても自分らしく元気な状態を維持しましょう。

### 家の中でこまめに動きましょう

家事のときは、ぶつからないように注意しながら、大きく身体を使ったり、こまめに動いたりしてみましょう。テレビを見るときは

背筋を伸ばして姿勢を正し、かかと・つま先をゆっくり交互に上下させてみましょう。テレビ体操もおすすすめです。

### 腹式呼吸で深呼吸を

マスク生活が続く、無意識に口が開き、浅い呼吸になっていませんか。深呼吸を意識しましょう。



- ①鼻から息を深く吸い込み、おなかを膨らませる
- ②ゆっくり息を吐きながら、おなかに力を入れてしっかりへこませる

一日に数回繰り返して行くと、腹筋が使われておなかまわりがすっきりしてきます。

### 季節を感じて歩きましょう

自分のペースで目安を決めて、定期的に歩きましょう。慣れてきたら、速度を上げたり距離を伸ばしたりしてみよう。杖やストックを使い歩きながら上半身の筋肉を動かすこともおすすめです。

筋力や体力を維持するためには、「無理せずに続ける」「運動後には水分とタンパク質を補給する」ことが大事です。四季を感じながら楽しく動いて、はつらつとした毎日を過ごしましょう。

☎福祉医療課地域包括支援センター ☎ 23 - 0500