

理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士がサポート！

## 介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC） 「シニア健康あっぷ塾」参加者募集！

この教室は、腰痛・膝痛や転倒予防のため、イスやマットなどを使用した運動で柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけます。また、お口の働きや噛むことの大切さなど、正しい口腔ケアの学習をします。さらに、今年度から新たに栄養プログラムを加え、フレイル予防に取り組むことで、生活レベルを向上させることを目的としています。自分らしい生活を続けるために、ぜひご参加ください。



- 日程 右記参照
- 時間 午前9時～11時
- 対象者

- 送迎 車での送迎は相談のうえ決定
- 申込み 4月2日(火)から電話申込み開始（定員になり次第締切）

- 次の①から④までの条件をすべて満たすかた
- ①町内在住のおおむね65歳以上のかた
  - ②「基本チェックリスト」を実施し運動機能などに低下が認められたかた（ケアプランを作成します）
  - ③医師から運動を禁止、もしくは運動の制限を受けていないかた
  - ④原則として全日程（13回）参加できるかた

| 開催日程（第1クール） |            |            |
|-------------|------------|------------|
| ① 5月9日(木)   | ⑥ 6月13日(木) | ⑪ 7月25日(木) |
| ② 5月16日(木)  | ⑦ 6月27日(木) | ⑫ 8月1日(木)  |
| ③ 5月23日(木)  | ⑧ 7月4日(木)  | ⑬ 8月8日(木)  |
| ④ 5月30日(木)  | ⑨ 7月11日(木) |            |
| ⑤ 6月6日(木)   | ⑩ 7月18日(木) |            |

※第2クールは12月からを予定しています。詳細は広報でお知らせします。

- 場所 保健センター
- 参加費 無料
- 定員 15名程度

問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を助成します

町では、ワクチン接種により肺炎を予防し、安心して過ごせるよう、今年度も肺炎球菌ワクチン予防接種費用の一部を助成します。

- 自己負担額 **2,000円**
- 期間 4月1日(月)～平成32年3月31日(火)
- 実施回数 1回のみ
- 接種対象者

- ①美里町にお住まいの平成32年4月1日までに65歳以上になるかた（昭和30年4月1日以前に生まれたかた）で今までに肺炎球菌ワクチン予防接種の助成を受けたことのないかた
- ②60歳以上65歳未満のかた（昭和30年4月2日～昭和35年4月1日生まれ）で、心臓、じん臓、呼吸器または免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の、今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことのないかた

※平成31年度に65・70・75・80・85・90・95歳および100歳以上になるかたで、今までに肺炎球菌ワクチン予防接種の助成を受けたことがないかたは、法に基づく定期接種の対象となります。個別に予診票を送付します。  
※上記以外の年齢のかたで接種を希望されるかたは、保健センター健康増進係へ電話（☎76-2855）または直接窓口でお申し込みください。後日、必要書類を送付します。  
※平成30年度以前の予診票をお持ちのかたは再度申し込みが必要となります。  
※生活保護世帯および中国残留邦人等支援受給者のかたは「受給証」などを医療機関へ提示すると接種費用が無料となります。  
※東日本大震災で被災されたかたは接種費用が無料となります。事前にお問い合わせください。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

# 介護予防検診を実施します

町では、認知症になる前の段階である「MCI※1」を早期に発見するために、介護予防検診を次のとおり行います。費用は無料です。

ご自身の健康管理のためにもぜひ検診してください。

5月 29日(水)・30日(木)・31日(金)  
6月 1日(土)・2日(日)・4日(火)  
5日(水)・6日(木)



午前の部 午前9時～正午

場所：保健センター

午後の部 午後1時30分～4時30分

検診項目 ◎あたまの健康チェック（問診） ◎嗅覚テスト  
◎フレイル※2チェック ◎体組成測定

### 対象

- ①65～67歳のかた（4月1日現在）で、認知症と診断されていないかた
- ②美里町に住所を有するかた（住所地特例者は除く）

### 申込み

事前申込みによる予約制で実施します。対象者には4月中に個別に通知をしますので、希望される検診日を記入し同封の介護予防検診申込書を返送してください。なお、希望者の多い検診日は先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

#### ※1 MCIとは

MCI（軽度認知障害）は、認知症ではありませんが、完全に健康な状態でもなく、認知症になる前段階です。日常生活は問題なく送ることができるので、気がつきにくいのが現状です。何もしなければ数年間で半数の人が認知症になる可能性があると言われています。

#### ※2 フレイルとは

健康から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325