

介護予防教室を開催します

介護予防教室は昨年度も開催され延べ600人の参加がありました。この介護予防教室は、専門分野の講師による講演や実践をとおりして、介護予防の目的と知識、実践方法などを学ぶ場です。

今年度の介護予防教室は平成21年3月まで、毎月2回のペースで開催され、計23回を計画しています。昨年度から引き続き参加していただくのはもちろん、新たな参加者を募集します。

参加対象者
町内居住の60歳以上の方
問い合わせ先
地域包括支援センター
(31)2510

平成20年 介護予防教室(予定)

回数	月・日	時間	会場	内容	回数	月・日	時間	会場	内容
2	4月25日	午後1時30分～3時30分	エコールみよたあつもりホール	基礎体力測定	13	平 10月10日	午後1時30分～3時30分	エコールみよた大会議室	栄養指導
3	5月9日		保健センター	認知症の予防(音楽療法)	14	成 10月31日		エコールみよたあつもりホール	レクリエーション
4	5月30日		エコールみよたあつもりホール	運動器の機能向上	15	20 11月14日		エコールみよた大会議室	栄養指導
5	6月13日		エコールみよた大会議室	認知症の予防(頭の体操)	16	20 11月28日		エコールみよたあつもりホール	運動器の機能向上
6	6月27日		エコールみよたあつもりホール	運動器の機能向上	17	年 12月12日		エコールみよた大会議室	レクリエーション
7	7月11日		エコールみよた大会議室	認知症の予防(音楽療法)	18	平 1月16日		エコールみよた大会議室	認知症の予防(音楽療法)
8	7月25日		エコールみよたあつもりホール	レクリエーション	19	平 1月30日		エコールみよたあつもりホール	運動器の機能向上
9	8月8日		エコールみよた大会議室	認知症の予防(回想法)	20	成 2月13日		エコールみよた大会議室	レクリエーション
10	8月29日		エコールみよたあつもりホール	運動器の機能向上	21	21 2月27日		エコールみよたあつもりホール	運動器の機能向上
11	9月12日		エコールみよた大会議室	認知症の予防(音楽療法)	22	年 3月13日		エコールみよた大会議室	認知症の予防(頭の体操)
12	9月26日		エコールみよたあつもりホール	運動器の機能向上	23	3月27日		エコールみよたあつもりホール	基礎体力測定終了式

中学生・高校生の予防接種 麻しん及び風しん

昨年10代及び20代で麻しんが流行したことを受け、麻しんの定期予防接種を1回しか受けていない世代に対して2回目の接種を受ける機会を設けるよう、予防接種施行令が一部改正されました。(実施期間は平成24年度までの5年間)対象者

3期：中学1年生相当世代
4期：高校3年生相当世代
接種回数 1回
使用ワクチン

原則として、麻しん、風しん混合ワクチン。
※麻しん(はしか)、風しんのどちらかひとつにかかったことのある場合も接種を受けることができます。

接種期間
対象学年の年度間(4月1日から3月31日)。特に6月までが推奨する接種期間です。

注意事項
妊娠している方や、その可能性がある方は接種を受けられません。なお、接種後2ヶ月は妊娠を避けることが必要。
※対象者には予診票等必要書類を配布いたしますので、ご覧ください。

定期予防接種 忘れていませんか？

赤ちゃんや子どもは、大人のように病気に対する抵抗力が完全にでき上がっていません。そのため感染症にかかると、大人では考えられないような重い症状になることがあります。そのような状態にならないよう、かかってほしくない病気を予防するために、行なうのが予防接種です。

予防接種はいつ受けるの？

法律に基づいて行なう定期予防接種は、「受けるように努めなければならない」とされています。予防接種にはそれぞれ適した年齢がありますので、年齢にあわせてなるべく早い時期で、お子さんの健康な時に受けることをお勧めします。(注意：複数回接種する予防接種の場合、接種間隔も定められています)
定期予防接種の回数、標準的な接種年齢、対象年齢等については、平成20年度保健予防事業実施計画表をご覧ください。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係
(32)2554

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター 電話 31-2510

自分らしく生きるために

『老いじたく』のすすめ

「ピンピンコロリ」という言葉をほとんどの方がご存知だと思います。長野県生まれのこの言葉、今ではすっかり全国的に有名になりました。

ピンピンと元気に暮らし続け、最期はこころと…誰もが願うことですが、現実には、「ピンピン」と「コロリ」の間には全国平均で約7～8年があるそうです。

平均寿命の延びとともに、それまで病院とは縁がなくても、この間に医療にかかる人の割合が急増しています。現在、亡くなる方の約80%が病院で最期を迎えています。

国は、この状況を改善するため、「病院は治療を専門にする所」として医療制度を見直しています。同時に、介護保険制度でも、家庭で必要な療養ができるよう、医療との連携を強化していく方針です。

長寿国日本は、ついに人生80年時代を迎えました。人生60年時代とは生活様式も大きく変わっています。初めて迎えるこの時代には、まだ高齢期のモデルがありません。新しい暮らし方を切り開いていくのは、今の高齢者の方々です。

人生最期のときまで自分らしく生活するための準備を、『老いじたく』といいます。そのとき、どこで、どんな暮らしをしていきたいですか？それにはどんな準備をしたらいいですか？

転ばないよう床に物を置かない、老人ホームを見学する、管理しやすいよう通帳を整理する、町の介護予防教室に出る、パソコンや携帯電話の操作を覚える…今からできる準備はたくさんあります。

一度きりの人生を自分らしく生きるため、できることから『老いじたく』を始めたいかがでしょうか。



平成19年度の介護予防教室の様子。
食生活からも介護予防を進めます。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



最近、信州大学の教授にお会いした際に「御代田町の図書館はすばらしいですね」という話をうかがいました。長野市内にある図書館と比べても蔵書がよくそろっているという話でした。

私自身、書籍というものは書店で購入するという意識が強く、図書館で借りる習慣はありませんでした。しかし家の中を見ると、これまで購入した書籍類が本棚に収まりきれず箱に入っていたり押し入れなどに積んであったりと、家の中では邪魔な存在です。大学教授の話を聞いて「なるほど、購入しなくても図書館で借りればいんだ」という、きわめて簡単な結論に気がつかされ、さっそく図書館に行きました。

町の図書館が新しくなって4月15日で5周年を迎えました。蔵書数は14万4千冊、年間の来場者は7万3千人で、実際に借りている利用者は4万4千人です。利用者の約4割は町外の方で、遠くは群馬県嬭恋村や東御市などからも訪れています。

毎日の生活を考えると、テレビを見ている時間が多いように思います。読書は、必要な知識を得るためだけではありません。人間の脳は、使わなければどんどん思考力が低下してしまいます。時には難解な文章や文字と出会って複雑な思考をすることが、脳の活性化には必要なことではないでしょうか。

町の図書館は職員の対応がとても良いと、おほめの手紙もいただいています。ぜひ皆さんも、図書館をご利用ください。

町長直通

Fax 32-3141

メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp