

10月のけんこう

申・閏健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

対象者／接種当日に市の住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方(接種前に申請が必要)

③13歳未満の方

接種期間／10月1日(土)～12月31日(土)

接種場所／協力医療機関

※協力医療機関以外で接種する場合は事前に申請が必要

助成額／

- ①・②2000円(1回)
- ※生活保護受給者は全額公費負担(接種前に申請が必要)
- ③1700円(2回まで)

短期集中！はつらつ運動講座

日11月4日～2月17日までの毎週金曜日、午前9時～11時(全12コース)

※12月23日、12月30日、1月13日、1月27日を除く

場土浦市保健センター 機能訓練室

対満65歳以上で介護保険の認定を受けておらず、右の項目のうち1つ以上に当てはまる方

- ①手すりなどを使わずに、階段を昇ることが大変である
- ②つかまらずに椅子から立つのが大変である
- ③普段15分以上歩いていない
- ④この1年間で転倒したことがある
- ⑤転倒に対する不安が大きい

対体力測定、運動に関する講話、椅子やマット・筋力トレーニングマシンを用いた運動(ストレッチ・筋トレなど)、自宅でも行える運動の指導(運動メニューの作成)など

定20人

申電話で

検診無料クーポン券について

平成28年度対象の方に、子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)を無料で受けられるクーポン券を、5月中旬に発送しています。※紛失・転入された方は再発行ができませんのでお問い合わせください。

対象者／

○子宮頸がん検診
平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの女性

○乳がん検診(マンモグラフィ)
昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの女性

有効期限／平成29年2月28日

健診結果まると相談

対健診を受けた方またはその家族
対保健師との個別相談(健診結果の見方、結果で気になることについてなど)、栄養士との個別相談

持健診結果

申電話で

日時	場所
9月30日(金) 9:40～12:00	保健センター新治分室 (旧新治保健センター)
10月6日(木) 9:40～12:00	都和公民館
11月4日(金) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター
11月11日(金) 9:40～12:00	三中地区公民館
11月19日(土) 9:40～12:00	土浦市保健センター
12月6日(火) 9:40～12:00	神立地区 コミュニティセンター
12月13日(火) 9:40～12:00	六中地区公民館
3月7日(火) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター

献血のお知らせ

日10月21日(金)

10:00～11:45、13:00～16:00

場イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

死ぬまで美味しく自分らしく

～最後まで口から食べるために、皆が知らなくてはならないこと～

土浦市歯科医師会

市村和(市村歯科医院)

現在、日本人の死因第3位が肺炎で、その中でも高齢になるとその多くは、誤って気管や肺に食べ物や唾液が入ることによって発症する誤嚥性肺炎であるといわれています。このような中、介護の現場では食事に対するリスク管理が求められています。しかしながら、安全面ばかりを重視した結果、家族や本人の意向に反し、食形態がペースト状になってしまったり、時には口から食べることが禁止となり胃ろうを検討するといったケースも珍しくありません。確かに、ペースト状でないと誤嚥のリスクが高くなってしまったり、時には口から食べることが断念せざるを得ない場合もあります。しかし、逆に検査をした結果、適切な対応が取れていればペースト状ではなく、もっと形のある物が食べることができたり、胃ろうの人でも口から食べられるようになるということもよく目にします。

では具体的にどうすれば安全に食べられるようになるのでしょうか？食事中にムセが目立つようになり飲

み込む力の低下が疑われた場合、まず最初に食べ物の形態を形の無い物へと変更されがちですが、これは間違いです。まずは食事の際の姿勢を調整する必要があります。全身の力が低下してくると、首の力もなくなり、顎が上がって頭も後ろに傾きやすくなります。その場合は、ヘッドレストやクッション等を使用して頭を支え、軽く顎を引いた状態にしましょう。この他にも姿勢調整には多くポイントがありますが、より詳しく知りたい場合は、理学療法士等専門職の指導を受けると良いでしょう。

これでもムセが改善しない場合は、食べ方や食べ物の形態を検討しなくてはなりません。しかし、それでもムセが減らないようであれば、飲み込みの専門職に相談するのも大切です。具体的な相談先は、厚労省の摂食嚥下関連医療資源マップを参考にすると良いでしょう。これはインターネットで見ることができるので、是非確認してみてください。