

## 1月の健康づくり

☎保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております  
**愛の献血**

- 4日(日)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時
- 8日(木)  
▽第一製網(株)  
午前9時30分～11時30分  
▽荒尾市民病院  
午後1時～4時
- 16日(金)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時
- 29日(木)  
▽ポリテクセンター荒尾  
午前9時30分～11時45分  
※400mlのみ、体重50kg以上の人

「はたちの献血」キャンペーン  
1月～2月は「はたちの献血」キャンペーン期間です。みんなで献血の輪を広げましょう！400mL献血・成分献血にご協力ください。



けんけつちゃん

## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 8日(木)  
▽中央公民館  
午前10時～11時30分
- 13日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

## 無料クーポンで大腸がん検診(便潜血反応検査)を受けましょう

☎保健センター ☎ 63-1133

大腸がんやポリープがある場合、便が大腸の患部を擦るように通過するため、若干の出血があります。検査では、そのわずかな出血の有無を調べます。

1月14日(水)から対象者に大腸がん検診の無料クーポン券・検診手帳・採便容器を送ります。



▲このようなキットを送ります。

- 対象者(基準日:平成27年3月31日)  
荒尾市に住民票がある41・46・51・56・61歳の人  
※対象者のうち、平成26年5月と12月に実施した複合(集団)検診で、大腸がん検診を既に受けた人は今回の検診を受ける必要はありませんので、クーポン券は郵送していません。
- 実施期間 1月19日(月)～2月19日(木)
- 検診方法 同封している容器に2回分の便を採り、クーポン券を同封して郵送で提出。
- 注意事項 無料クーポンは平成26年4月20日現在で荒尾市に住民登録をしている対象者に送っています。平成26年4月21日以降に荒尾市へ転入した人は、保健センターにお問い合わせください。



## シリーズ 認知症 転ばぬ先の杖



このコーナーでは専門家などが認知症に役立つ情報をお届けします。  
県認知症介護指導者 西村哲夫 (にしむらてつお)

認知症の人を支援する人は、認知症の人が理解できない言動を繰り返すと、対応に行き詰ってしまうことがよくあります。それが続くとストレスを感じ始め、ついには「どうして分からないの?」「どうしてできないの?」と、認知症の人を責めてしまうこともあります。このとき、認知症の人はできなくなったことや分からなくなったことを周りから指摘されることで不安感や不快感を感じ、内心ではとても苦しんでいます。

支援者は認知症の症状からくる「できなくなったこと・分からなくなったこと」に嘆くのではなく、その人らしさに目を向け、認知症の人の立場に立って、「できること・分かること」に向き合ってください。認知症の人が困っていることを改善することで、結果的に支援する側が困っていることの改善にもつながります。認知症の人と接する中で困ったことがあれば、自分ならどう接してほしいか置き換えて考えるようにしましょう。

☎地域包括支援センター ☎ 63-1177



## 短い時間で気分転換♪

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.58



年末年始、慌しく過ごしているうちに、心身共に疲れていませんか。

自分に合ったストレス解消法を見つけて、リフレッシュしましょう。

### ① 腹式呼吸ですっきり

楽な姿勢でお腹に手を当て、口から5秒ほど息を吐き、お腹の中の空気を全て出し切ります。3秒休んだあと、新鮮な空気を送り込む気持ちでゆっくり鼻から息を吸います。これを数回繰り返します。



### ② ストレッチですっきり

ゆっくり呼吸を吐きながら、肩や首を大きく回してみましょ。朝や夜だけでなく、仕事の合間なども効果的です。

#### 【朝のストレッチ】

筋肉が伸びたり縮んだりするたびに、脳に刺激が送られ、脳のスイッチが入り、活動的に動き出すことができます。

#### 【夜のストレッチ】

一日が終わる頃には、重力に逆らって体を支えた首、肩や腰周りなどは疲れています。筋肉をゆっくり伸ばすことで、反射的に筋肉が緩み、緊張が解け、寝つきもよくなります。



☎保健センター ☎ 63-1133

## 3月31日(火)までに 成人用肺炎球菌の予防接種を受けましょう

☎保健センター ☎ 63-1133

成人用肺炎球菌の予防接種の助成(3,500円)は1人につき一生に1回だけです。平成26年度の助成対象は下記の①～③のいずれかの条件に該当する人で、これまでに成人用肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人です。

●対象者 ①荒尾市に住民票がある下表の年齢の人

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日

②荒尾市に住民票がある101歳以上の人

※101歳以上の人が対象になるのは今年度だけ。

③荒尾市に住民票がある60歳以上65歳未満の人で、心臓・じん臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人。

※4月1日以降に接種する場合は全額自己負担となります。また、平成26年9月30日までに任意接種としてすでに接種している人は今後も対象となることはありません。

※平成27年度～平成30年度は、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の誕生日を迎える人が対象になりますが、平成31年度以降は65歳の人だけが対象になります。

※助成の対象になる医療機関は限られています。詳しくは広報あらお10月号13ページをご覧ください。