



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

遅らせないで！子どもの予防接種

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いており、お子さんのいる家庭では、いつも以上に心配の多い日々だと思います。予防接種を受けるために、医療機関に行くことをためらうこともあるでしょう。

しかし、予防接種は、子どもの健やかな成長のために、適切な時期に受けていただくことが大切です。

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。お母さんが赤ちゃんにプレゼントした抵抗力（免疫）は、例えば、百日せきでは、生後3か月まで、はしか（麻疹）では、生後12か月までに自然に減っていきます。

この時期にかかりやすい感染症（百日せきや細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るため、赤ちゃん自身で免疫をつくって予防する必要があるます。

その手助けとなるのが予防接種です。予防接種を延期すると、感染症にかかるリスクを高めることになるので、注意が必要です。

また、予防接種は、ワクチンで防ぐことができる感染症の発生及びまん延を予防するため、自分の子どもは

もちろん、周りの子どもを守ることもになります

医療機関においても、接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めています。受診の前には、体温の測定など、体調に問題がないことを確認してください。家に帰ったら、赤ちゃん・保護者とも手洗いなどの感染対策をしっかり行ってください。

接種を忘れてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。子どもの予防接種は、「不要不急」ではありません。不明なことがあれば、かかりつけ医や健康福祉課までお問い合わせください。

（健康福祉課 保健師）



超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操 いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行ってください。

高齢者へのリハビリ体操の

3原則

- 1 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 2 「良くなったから」といってやめないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

膝痛予防

～膝まわりの力をつける～

～O脚を予防する～

両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように力を入れる。

※股関節内転筋群の強化。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になる。



出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操