



今月のテーマ：〇〇〇〇で 感染症を予防しよう！！

みなさん、感染症予防のために何をしていますか？



手洗い？

うがい？

手指の消毒？

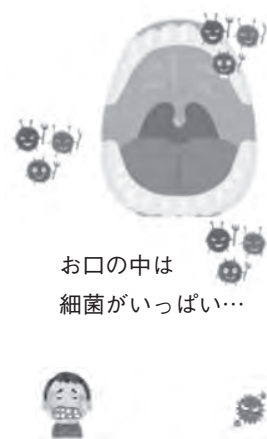
マスクの着用？

実は…『口腔ケア』も有効な予防法なのをご存じですか？

インフルエンザや風邪のほとんどはウイルスや細菌などが原因で感染しますが、お口はそれらの入り口でもあります！

鼻や喉の粘膜はウイルスがくっつかないように膜でおおわれていますが、お口の中の細菌はウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すとされています。

また、中高年になると誤嚥^{ごえん}といって、食べ物やだ液が気道に入ってしまうことがあるため、お口が不衛生だと肺炎のリスクも高くなってしまいます。

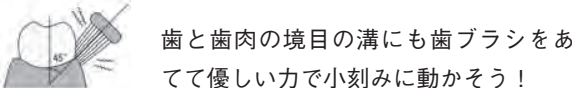


お口の中は
細菌がいっぱい…

丁寧な歯みがきの仕方



歯2本くらいを目安に10～20回小刻みに動かす！



歯と歯肉の境目の溝にも歯ブラシをあてて優しい力で小刻みに動かそう！

ポイント

えんぴつ持ちで
軽い力でみがく！



○ 良い例



✕ みがき圧が強い



プラスαでさらに清潔にしよう

歯ブラシだけでは取り除けない歯と歯の間や歯並びが悪く凸凹しているところは歯間補助用具を使って汚れを一掃しよう！

おすすめ

- ①横にのこぎりを引くように入れる
- ②歯肉の溝まで入れる



おすすめ

シングルタフトブラシ



歯並びの悪いところ

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



コロナに負けん！

地域ぐるみで健康づくり 第15回

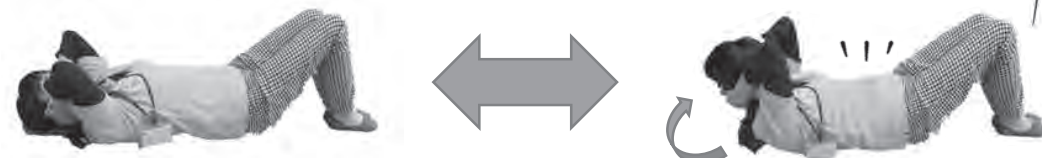
お家でできる運動をご紹介します♪

様々な活動が自粛しており、外出や運動の機会が減っています。運動をしなくなると最初に筋力が弱ってくるのが下半身！外出が積極的にできるようになった際に、元気よく外へ出て行けるよう運動を継続することがとても大切です。そこで今回は、下半身を鍛えるのに重要な2つの筋トレをご紹介します。

①上体起こし(ゆっくりと10回繰り返す)：腹直筋が鍛えられます

①仰向けになって膝を立て、
両手は頭の後ろへ

②おへそをのぞき込むように、
首をゆっくりと持ち上げる

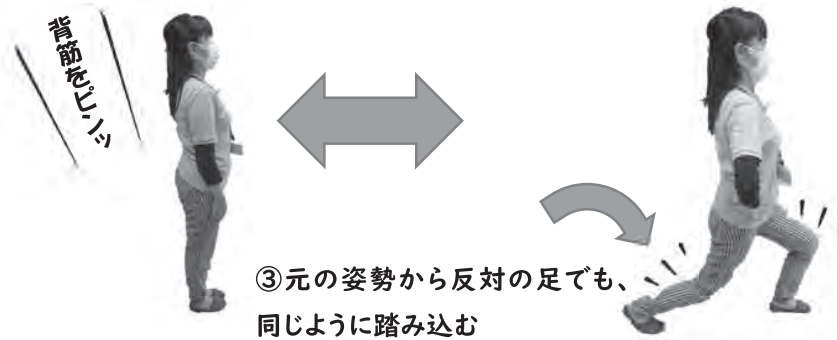


③お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る

②ランジ(ゆっくりと10回繰り返す)：大臀筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、腸腰筋が鍛えられます

①軽く足を払って立ち、
片足を前に踏み込む

②前に出した足に体重をかけてから、
元の姿勢に戻る



③元の姿勢から反対の足でも、
同じように踏み込む

※体調が悪い、いつもと違う…と感じたら無理をせず休息をとりましょう。ケガや体調不良を起こさないようお気をつけ下さい。

参考：サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう(監修：東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢)

適度な運動は身体の体温を高め、免疫力をアップさせます。それらと合わせて畑仕事や家事などでこまめに身体を動かし、身体活動量を上げることも重要です。自分に合った健康づくりを見つけましょう。

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

まちの話題

5月5日の端午の節句前、尾川地区活性化協議会の有志の方が尾川の城跡に鯉のぼりをあげました。風がある日には、集落活動センターたいこ岩の鯉のぼりと共に元気よく空を泳いでいました。

尾川城址に鯉のぼり



尾川城址の鯉のぼり



たいこ岩の鯉のぼり

教えて Dr.!!

今年4月から高北病院で木曜日に整形外科診療をしている和田紘幸と申します。

今回は変形性膝関節症の運動療法について紹介します。運動療法は全ての変形性膝関節症に対して適応があり、特に病期初期では運動療法のみで症状が軽快するケースがあります。代表的なものは右図に示しているような下肢挙上訓練、大腿四頭筋訓練が行われます。下肢伸展挙上訓練は仰臥位で下肢を床から10cmの高さまでゆっくりと挙げて5秒静止しゆっくりと下ろす運動で、大腿四頭筋訓練は座位で片方の脚の

高知大学医学部附属病院

整形外科医員 和田 紘幸



踵^{かかと}を床から10cmの高さまでゆっくり挙げ、膝伸展位で5秒静止した後にゆっくりと下ろす運動でどちらも朝晩に左右20回ずつ行います。試しにやってみませんか？



着任のあいさつ

今年度から採用されました薬剤師の山崎です。高知県には薬学部は無く、香川県の大学に通いました。薬学部が4年制から6年制に変更となった第1期生です。あと1年早く生まれていたら…という思いもありましたが、6年間で学べた事は多く、貴重な時間を過ごすことができました。

薬剤師 山崎 清貴



薬剤師は医師が処方した薬剤が適切であるかどうか判断し、患者さんへ薬剤が渡る前の最後の砦となります。そんな責任のある仕事にやりがいを感じています。

日々自己研鑽し、皆様から信頼される薬剤師となれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大予防のための措置について

人間ドック・特定健診

5月14日から予定していた健診は、6月11日から実施します。また、中止していた新規の申込受付は、6月4日から再開します。

高北病院健康フェア

6月20日(土)に開催を予定していましたが、中止とさせていただきます。

糖尿病教室

当面の間、お休みとさせていただきます。

検温にご協力ください！

感染拡大予防、及び安全な病院診療の実施のために、現在、来院者全員の検温を実施しています。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いします。



いずれも、今後再開する際などは広報誌等で改めてお知らせします。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

6月は“ひとり親家庭医療費”の更新月です!!

ひとり親家庭医療費助成制度とは、ひとり親家庭(所得税非課税世帯に限る)の18歳に到達する年度末日までの児童とその児童の父または母が、健康保険証を使って病院などにかかった時の自己負担分について、公費で助成する制度です(健康保険適応外の診療や食事代等については自己負担になります)。

この6月末まで“ひとり親家庭医療費”の対象の方には、6月初旬に「更新申請書」を送付しますので、必要事項を記入のうえ関係書類を添えて、**6月18日(木)まで**に提出してください。

ひとり親家庭医療費助成の対象になる方 (次のいずれにも該当する方)

- ひとり親家庭
 - ・父子家庭、母子家庭
 - ・(両親が死亡のため)祖父孫家庭、祖母孫家庭
- 所得税非課税世帯
- 健康保険に加入している方
- 対象の子どもさんが18歳に達する日以後の最初の3月31日までにある方

新規申請をご希望の方は
さくらさいたねっとをご覧ください。



https://sakawa-kids.jp/siritai/hitorioya/hitorioya_iryoo/

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

佐川町で新婚生活を始めるあなたへ。新生活を応援します。

佐川町新婚生活応援事業補助金のご案内



佐川町では、少子化対策として、結婚に際して新居となる住宅の購入費や家賃、引越しなどにかかった費用について、1世帯当たり**30万円**を上限として補助金を交付します。



対象となる経費

令和2年1月1日から令和3年2月28日までに支払った次の①～③の費用が対象です。

- ①結婚を機に、新居となる住宅を購入した場合の費用
- ②結婚を機に、新居となる住宅を賃貸した場合(家賃・敷金・礼金・共益費・仲介手数料)
→勤務先より住宅手当を受けている場合は、その分を対象経費から差し引きします。
- ③結婚を機に、新居に引っ越すためにかった費用
→不用品の処分料、家具家電購入費や友人に頼んで引っ越した場合、自分で車を借りて引っ越した場合は対象になりません。

対象者や申請方法など
詳しくはこちらをご覧ください！



<http://www.town.sakawa.lg.jp/life/dtl.php?hdnKey=1511>

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705