

インフルエンザ予防接種を 実施します

～元気に冬をすごしましょう～

▼対象者

- ① 接種時に65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害（身体障害者手帳1級相当）を有する方

▼接種費用 1,600円

（生活保護世帯の方は無料）

▼接種期間

10月1日（火）～1月31日（金）

※医療機関によって接種開始時期等が異なりますので、事前に医療機関に連絡してください。

▼接種時の持ち物

健康保険証

（生活保護世帯の方は受給者証）

▼実施医療機関

| 町内医療機関 | 電話番号 |
|-------------|---------|
| 大磯ハートクリニック | 70-1110 |
| 大谷クリニック | 60-3111 |
| 月京クリニック | 71-2321 |
| 國谷整形外科 | 61-0238 |
| グリーン内科クリニック | 60-3131 |
| ひがしのクリニック | 60-1587 |

| | |
|----------|---------|
| ひよこクリニック | 61-7963 |
| 箕島医院 | 71-0184 |
| 森田内科医院 | 61-8887 |
| 山田医院 | 61-1625 |
| 協医院 | 61-0829 |
| 東海大学大磯病院 | 72-3211 |

※その他医療機関でも接種ができる場合があります。ご希望の方は事前にスポーツ健康課へお問合せください。

☎内線308
スポーツ健康課

ずっと自分の足で
歩きたい方へ！

ロコモ

下肢筋力の測定と
予防教室

電話サポート付き

「新アンチロコモ教室」 始まります！

骨、関節、筋肉の不安はありませんか？忙しい方も安心！新しいかたちのロコモ予防の参加者を募集します。

▼とき・ところ

初回測定会・事業説明会

① 11月11日（月） 国府支所

② 11月18日（月） 保健センター

最終測定会

① 2月10日（月） 国府支所

② 2月17日（月） 保健センター

※各日とも13時30分～15時30分

▼内容 下肢筋力測定、ロコモ度測定と運動指導、初回から最終回までの期間中には、電話での運動等のサポート（全8回）を行います。

▼講師 アルケア株式会社 理学療法士等

▼参加条件

20歳以上の方

▼定員 保健センター・国府支所 各15人（先着順）

▼料金 無料

▼申込期間 10月3日（木）～

☎内線310
スポーツ健康課

下肢筋力をチェックしよう！

▼とき・ところ

① 10月27日（日） 10時～15時

大磯運動公園（大磯チャレンジフェスタ2019）

② 11月11日（月） 国府支所

③ 11月18日（月） 保健センター

②③ともに10時～正午

▼内容 下肢筋力測定、ロコモ度測定とロコモ予防運動のアドバイス等

▼定員 ②③各回20人（先着順）

▼料金 無料

▼申込期間 ②③10月3日（木）～



▲運動指導の様子

▶ロコモ度測定の様子▶

こんにちは

オーラルフレイルって???

健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階があり、その手前で「オーラルフレイル」「口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）」の症状は現れます。オーラルフレイルは、近い将来、全身が衰えるサインといえます。

こんな症状の時は要注意！

① 食事でよく食べこぼすようになった

② 固いものが噛めなくなり、むせることも増えた

③ 滑舌も悪くなってきた

このような状態が続くようであれば、オーラルフレイルの可能性があります。オーラルフレイルを早く見つけ、しっかりと対応することが大切です。

オーラルフレイルは

頑張れば改善できます！

かながわ・お口の健康体操をやってみよう！（神奈川県発行 オーラルフレイルハンドブックより）

10月27日（日）開催のチャレンジフェスタでは、歯科衛生士やオーラルフレイル健口推進員が、お口の機能チェックや健口体操の紹介をしています。ぜひお立ち寄りください。

☎内線309
守屋

保健師です

1 目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

2 目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。

3 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。（右回り、左回り）

4 ココで溜まった唾をこくん！

5 舌の先を力を入れしっかりと前に出す。（そのまま10秒キープ）

