

7月のあわくら大学講座

～シャンと歩けるあわくら体操～

7月15日、あわくら大学の7月講座がおこなわれました。理学療法士の延原宏栄先生をお招きし、「歩く力の鍛え方」を教えてくださいました。その中のバランステストでは、片足立ちを3分以上続けられた方もおられ、大変盛り上がりしました。今回の体操は97歳のご高齢の方が3ヶ月続けた結果、歩く速度が2倍近く速くなったという事例も見ていただき、会場のみなさんは真剣な表情で体操に取り組まれていました。

さて、次回の講座は8月22日（金）に広島県の元郵便局長・半田正興さんをお招きし、「はがき」についての素敵なお話をさせていただきます。お暑い時とは思いますが、みなさんぜひお越しください。



日本脳炎予防接種について（お知らせ）

平成17年に発生した日本脳炎予防接種による重症な健康被害（急性散在性脳脊髄炎）のため、厚生労働省では日本脳炎ワクチン接種の積極的な勧奨を控えることとしています。これを受けて、西粟倉村でも現在は日本脳炎予防接種の勧奨や集団接種を行っていません。国ではより安全性の高いワクチンを開発中であり、新たなワクチンの供給が可能となった段階で、日本脳炎予防接種の勧奨を再開する予定です。

なお、日本脳炎の流行地域（東南アジアなど）へ渡航するなど、日本脳炎に感染するおそれが高い場合や、保護者の方が希望される場合は、岡山県内相互乗り入れ予防接種制度などを利用し、かかりつけ医との相談の上、現行のワクチンで個別接種することはできます。下記の定期（Ⅰ期、Ⅱ期）の予防接種（個別接種）であれば、無料で接種できます。

定期接種の対象者（標準的な接種期間）

Ⅰ期初回：3歳以上4歳未満で、1～4週の間隔をあけて2回接種

Ⅰ期追加：4歳以上5歳未満で、Ⅰ期初回終了後1年の間隔をあけて1回接種

Ⅱ期：9歳以上10歳未満で1回接種

（Ⅰ期は7歳6ヵ月未満、Ⅱ期は13歳未満まで対象です）

*なお、上記の定期接種以外の期間は任意接種で、費用は自己負担となります。

<日本脳炎にかからないために>

日本脳炎はブタの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され、その蚊にさされることによって感染します。屋外へ出るときはできるかぎり、長袖、長ズボンを身につけるなど、蚊にさされないようにしましょう。

お問い合わせ 保健福祉課（いきいきふれあいセンター） ☎ 279-7100