

高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期接種について

日本では、年間、10万人近くの人が、肺炎（肺炎球菌感染症のひとつ）で亡くなっており、そのほとんどが高齢者に集中しています。

今年度（4月から来年3月まで）の定期接種の対象者は、次表の誕生日の方と60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に重度の障害を有する方などです。対象になっている方は、この機会に接種しましょう。

2019年度の対象者

65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
100歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生

過去に接種されたことのある人は対象となりません。また、町外での接種希望、費用減免については健康増進課

へお問い合わせください  
¥2,000円

予約⇒町内の医療機関に直接ご予約のうえ、接種してください。

問⇒健康増進課（保健福祉センター内）  
☎738-33813

2019年度大阪府要約筆記者養成講座 受講者募集

障害者総合支援法第78条で定める「特に専門性の高い要約筆記者」の養成を行うため養成を行うための「要約筆記者養成講座」を実施します。

時⇒6月15日（土）～12月7日（土）【全21回】

所⇒大阪府障がい者社会参加促進センター（大阪市天王寺区生玉前町5-33）  
対⇒大阪府内に居住、通学または通勤されている方で、要約筆記者として活動する意思のある方。

員⇒手書きコース20名程度、PCコース20名程度（5月25日（土）に受講判定試験があります。）※募集案内をご確認ください。  
¥⇒無料（ただし、テキスト代は実費負担。）

申⇒大阪府ホームページからのインターネット申込みまたは受講申込書を郵送

※募集案内・受講申込書は豊能町役場福祉課で配布します。

締⇒5月10日（金）【消印有効】※募集案内をご確認ください。

申・問⇒府民お問合せセンター  
☎06-69910-8001

〒540-8570 府民お問合せセンター「大阪府要約筆記者養成講座」係（住所記載不要）

〒 http://www.pref.osaka.lg.jp/

大阪府要約筆記者養成講座で検索

2019年度大阪府点訳・朗読奉仕員中級養成講座 受講者募集

視覚に障害のある方のためにボランティア活動をしていたただける方を対象に、技術力のステップアップを目指していただくための「①点訳奉仕員中級講座」、「②朗読奉仕員中級養成講座」を実施します。

時⇒6月6日（木）～11月28日（木）【全24回】

所⇒大阪府盲人福祉センター（大阪市天王寺区生玉前町5-25）  
対⇒大阪府在住または在勤の方で、市町村等の初級養成講座の修了者、または、同等と認められる方。※初めて学習される方は、受講できません。

員⇒各25名程度（受講判定試験があります。）  
¥⇒無料（ただし、教材の一部を実費負担していただく場合があります。）

申⇒大阪府ホームページからのインターネット申込み、ファクシミリまたは受講申込書を郵送

※募集案内・受講申込書は豊能町役場福祉課で配布します。

締⇒5月14日（火）【必着】  
※詳細は募集案内をご確認ください。

申・問⇒府民お問合せセンター  
☎06-69910-8001

〒540-8570 府民お問合せセンター「大阪府点訳・朗読奉仕員中級養成講座」係（住所記載不要）

〒 http://www.pref.osaka.lg.jp/

大阪府点訳・朗読奉仕員中級養成講座で検索



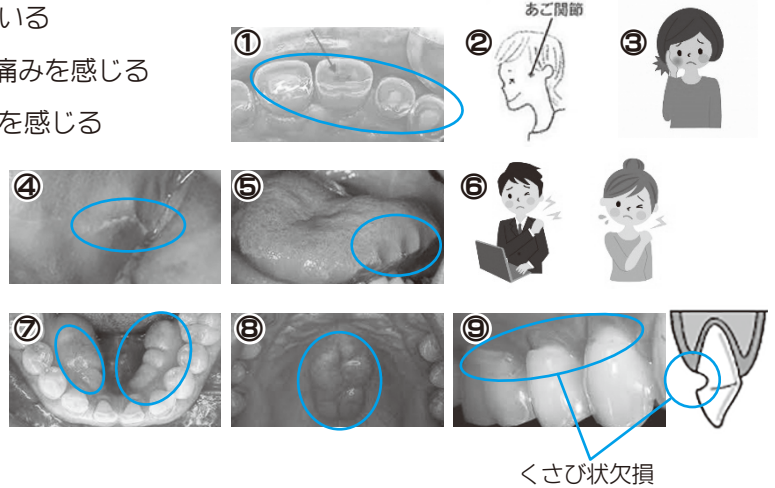
# とよの健康づくり Vol.22 『お口のストレス』

知覚過敏・顎関節症・口臭・歯周病・詰め物の脱離・歯の破折・舌の痛み・肩こり・頭痛・腰痛・腕のしびれ…

## あなたのその症状 食いしばり（噛みしめ） が原因かも…

### 食いしばり癖のセルフチェック

- ①上下の歯の噛み合わせが摩耗し、平らになっている
- ②耳の穴の1cm手前にある顎関節を指で押すと痛みを感じる
- ③えらの部分の筋肉が張っていて、押すと筋肉痛を感じる
- ④歯に接する頬の内側に白い線がある
- ⑤舌のふちに歯型の圧痕がある
- ⑥肩こりがある
- ⑦下あごの内側に骨の引っ張りがある
- ⑧上顎の口蓋の中央に骨の引っ張りがある
- ⑨歯の外側の歯肉の境目にくさび状欠損がある



### 知らないうちに歯を食いしばっていませんか？

基本的には1日24時間のうち上下接触する時間は、食べる時を含めて20分程度です。  
口を閉じている時は、唇は閉じていても、上下の歯は離れています。

噛み合わせの悪さや、ストレスが原因で「食いしばり」が習慣化している人の歯や歯周組織には、かなりの負担がかかっているのです。

例えばPC作業や車の運転時、ゲームやスポーツをしている時、家事・掃除機をかけたり、草むしりなどしている時、何かに集中している時などに、食いしばっていることが多いので、癖にならないように注意しましょう

### 自宅でできる6分ストレッチ

**A**

左右に傾ける      左右に首を振る

5秒掛けてゆっくり動かす

**B**

口をパクパクと30回程開閉する

**C**

下顎だけを左右に30回程動かす

①口の力を抜いてぼかんと開く

②5秒かけて右にゆっくり傾ける

③5秒かけてゆっくり戻す

④左も②③を繰り返す

⑤左右6回ずつ繰り返す

**B**

①頭を5秒かけて右を向く

②5秒かけて戻す

③左も①②を繰り返す

④左右6回ずつ繰り返す

⑤ゆっくり上を向いて10秒キープ

①両方のこめかみに手のひらを当てる

②口をパクパクと30回程開閉する

③下顎だけ左右に30回程動かす

### 「歯を離す」を意識する 目のつくところに付箋を貼る



**歯が接触したら脱力運動を！！**  
噛みしめたら、思い切り息を吸って肩を上げ一気に口から吐いて肩を下す。



問＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813

# コラム 介護予防

## ～嚥下と食事～ あなたの嚥下機能は大丈夫？

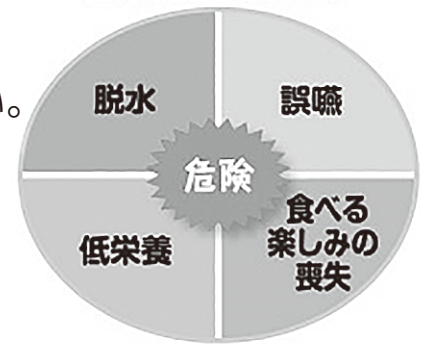


一般に嚥下障害は、高齢者に多い病気だと思われがちです。しかし、50歳前後からは飲み込む力が少しずつ弱くなるため、中高年の人ならだれにでも起こりえます。

### 《自分でチェックしてみましょう》

- ( ) 食事中によくむせる。
- ( ) 以前はむせなかったのに、時々むせるようになった。
- ( ) 食事中や食後によく咳が出る。
- ( ) 食べ物が喉につかえる感じがする。
- ( ) 食べ物をお茶や味噌汁などで飲み込むことが多い。
- ( ) 食後に声がかれたり、ガラガラ声になる。
- ( ) むせやすい食べ物を避けている。
- ( ) 飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている。

### えんげ 嚥下障害のリスク



上記のようなことが増えたら、嚥下障害を疑ってみましょう！

放っておくと食べ物や飲み物が十分に摂れず、栄養や水分が不足して体重低下に繋がります。予防・進行防止のためにも呼吸・発音・口や舌のトレーニングをしましょう。～地域で行われている『かみかみ百歳体操』が効果的です～



### 《食事の時に気を付けたいこと》

- ・正しい姿勢で食べる。
- ・急がずゆっくり食べる。
- ・よく噛んで食べる。
- ・口の中が空になってから、次の食べ物を入れる。

食べ物の硬さ・温度・味・匂いに変化をつけて嚥下機能に刺激を！

ご心配なことがあればいつでもご相談ください。  
 保健福祉センター ☎738-3813  
 地域包括支援センター ☎733-2800

#### 食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

#### 食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運ばずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

あごが上がっている

背中が丸くなっている

飲み込みにくくなります。

体とテーブルの距離が遠い

いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする

足が浮いており姿勢が不安定

前かがみの姿勢がとりにくくなります。

問＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813





## 認知症になっても 安心して暮らせる豊能町に！



### 認知症サポーター養成講座

社会参加や社会貢献の基礎になる認知症サポーター養成講座に参加してみませんか。

**時**＝4月18日（木） 午前10時～

**所**＝保健福祉センター

家族や地域の中で認知症の人と接する機会が多くなっています。ひとりでも多くの方が「認知症」を理解して、認知症になっても地域で安心して暮らせるまちづくりをめざしましょう。



**問・申**＝地域包括支援センター ☎733-2800

### 高齢者こころの健康相談

認知症やうつなど高齢者のこころの悩みを認知症サポート医と一緒に考えます。

**時**＝毎月第1火曜日（予約制）

次回は 4月2日 5月7日

※広報とよの3月号では「4月5日」となっておりましたが、「4月2日」の誤りです。

**所**＝保健福祉センター相談室

※本人が相談に来所できない場合は、電話にてその旨ご相談ください。



### 自衛官募集

**募集種目**＝自衛官候補生（男子・女子）

**対**＝18歳以上27歳未満の方

**受付期間**＝通年

\*応募方法や、その他の募集種目についてはお問い合わせください。

**問**＝自衛隊豊中募集案内所

☎W06-6843-8400

（広告）

### 大阪府池田保健所4月の事業

▶**骨髄バンクドナー登録（要申込み）**

**時**＝4月2・9日（火）  
午前11時～12時（受付）

▶**B・C型肝炎ウイルス検査（要申込み）**

**時**＝4月2・9日（火）  
午後2時30分～3時（受付）

**対**＝府内在住で20歳以上39歳以下の未受診者。ただし40歳以上の健診を受ける機会のない方は可。

**￥**＝無料

▶**HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)**

**時**＝4月2・9日（火）  
午後1時30分～2時30分（受付）

**￥**＝HIV/エイズ検査は無料  
（その他は同検査と同時に受ければ無料）

▶**こころの健康相談（予約制）**

日程など詳細はお問い合わせください。

▶**水質検査・検便**

**時**＝4月2・9・16・23日（火）  
午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。  
**￥**＝有料

**問**＝大阪府池田保健所 a751-2990