

地域包括支援センターです

いつまでも元気であるために  
「閉じこもり」に注意しましょう

「閉じこもり」とは1日中家の中で過ごし、1週間のうち1度も外出しないこともあるような状態です。

家の中で何もしない生活が続くと筋力が衰えて足腰が弱くなり、つまずいたり転びやすくなってしまいます。また、食欲も無くなり、免疫力が低下して風邪を引きやすくなります。さらに、すぐ疲れるので動くことが面倒になります。

しかも、単調な生活なので脳の機能が低下してしまう恐れもあります。

「閉じこもり」を防ぐ生活のポイント

- 自分で出来ることは自分でやる
- 家事や身の回りのことなど、日常生活の中で意識して体を動かす
- 散歩や買い物など、外出する用事を作る
- 地域の行事や趣味のサークル、ボランティア活動などに参加する
- 介護予防教室に参加する

地域包括支援センターでは外出や人付き合いの機会を増やし、生活機能を維持・向上させるための介護予防教室を開いています。

興味のある方は地域包括支援センター(☎62-8200)にお問い合わせください。



いきいき通信

— 富士見町健康づくり計画  
「健康ふじみ21」を推進しています —

2/17~2/23は「アレルギー週間」です

2月17日から28日まで、アレルギー週間が設けられており、20日はアレルギーの日となっています。

皆さんもアレルギーという言葉を知っていると思いますが、アレルギーとは何でしょう。じつは、体内で起こる過剰な免疫反応により現れるいろいろな症状を指しています。免疫とは、体内に侵入してくる「非自己」を排除する生体の働きで、この機構により病気を防いでいます。しかし、免疫反応が起こり過ぎると自分の体に害を及ぼすことになってしまいます。このようなアレルギー反応の中で、生活していくうえで大きな影響を受けるものに、食物アレルギーがあります。多くは乳幼児期に発症しますが、最近は成人発症も増えています。



食物アレルギーの原因になるものは、食べ物に含まれているタンパク質です。食べたり飲んだりしたものを、体が異物だと思いき攻撃をすることで様々な症状が現れます。何に対してアレルギー反応を起こすかは人それぞれですし、症状の起き方や体のどの部分に反応が現れるか、症状の重さなども様々です。ところで、皆さんの近くでこんな症状はありませんか。

- 赤ちゃんの顔や頭に2ヶ月以上の湿疹が続いてスキンケア・外用治療してもなかなか治らない。
- ある特定の食品を摂取した後、2時間以内になんらかの症状が出たことがある。
- 小学生以上で、小麦製品、魚介類を摂取後、2~4時間以内に運動したことでなんらかの症状が出たことがある。
- 花粉症のひどい方で、生の果物や野菜を食べた後、口の中の違和感など、なんらかの症状が出たことがある。

これらの症状が出た場合には、食物アレルギーの可能性があります。医療機関で受診しましょう。

親と子の健康ガイド

2月 (2月11日~3月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成24年10月生まれ	2月22日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成24年7月生まれ	3月5日(火)		
10ヵ月児健診	平成24年4月生まれ	3月8日(金)	午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成23年7月~8月生まれ	2月19日(火)	午後1:00	
3歳児健診	平成21年11月~12月生まれ	3月7日(木)	午後1:30	
B C G	平成24年9月7日~平成24年12月8日生まれ	2月13日(水)	午後1:00~1:15(受付)	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	2月13日(水)	午後1:20~1:50(受付)	
4種混合	生後3ヵ月~7歳6ヵ月			

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	2月26日(火)	午前9:30~10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134