

平成26年度 母子事業「Enjoy子育て教室」のご案内

12月

ママと一緒に楽しい親子ビクス

音楽に合わせて子どもと一緒に楽しくエクササイズ♪

講師：OKJ認定エアロビックインストラクター 山田久琴さん
 対象：1歳以上で一人歩き可能な幼児とその母親（父親も参加可能）
 開催日：12月16日（火）
 時間：受付10:00～、教室10:30～12:00
 会場：下仁田町保健センター1階集団検診室（下仁田町下仁田111-2）
 持ち物：運動できる服装、汗拭き用タオル
 参加費：無料
 申込み・問合せ先：健康課 保健係（保健センター） ☎82-5490



児童扶養手当法が改正され、公的年金等との併給制限が見直されます

これまでは、公的年金等を受給していたり、（申請すれば）受給できる場合には児童扶養手当を受給することは出来ませんでした。平成26年12月から公的年金等の額が児童扶養手当の額よりも低い場合は、その差額分の手当が受給できることとなりました。
 ※公的年金等とは、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などのことです。

今回の改正により新たに手当を受け取れる場合

- ・お子さんを養育している祖父母等が、低額の老齢年金を受給している場合
 - ・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合
 - ・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合など
- ※配偶者が障害年金を受給中で、平成26年12月1日以降も児童扶養手当を受給している方も手続きが必要となります。

月額手当額

公的年金等と児童扶養手当額との差額となりますが、所得や年金等受給額に基づき算出することとなります。

申請及び手当の支給

- 平成27年3月31日までに手続きした場合
 - ・平成26年12月1日において支給要件を満たしている人…平成26年12月分から
 - ・平成26年12月1日には支給要件を満たしておらず、平成27年3月31日までに支給要件を満たした人…要件に該当した日の翌月分から
- ※平成27年3月31日を過ぎると、申請の翌月分からの支給になります

問合せ先 県庁子育て支援課 ☎027-226-2624 FAX027-223-6526

12月の「保育園子育て応援（保育園体験）」活動計画



「保育園子育て応援（保育園体験）」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山保育園	青倉保育園	
会場	保育園ホール	保育園内	※保育園の見学や子育て相談はいつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。
実施日	12/18(木)	12/16(火)	
時間	10:00～11:00	10:00～11:30	■問い合わせ先 馬山保育園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん～3才	
内容	リトミック 乳幼児の育て方及び在園児との交流	親子ふれあい遊び 保育園児とあそぼう～!	
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	動きやすい服装でご参加下さい。	
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前にご連絡ください。	

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

寒さ本番…流行するノロウイルスにご注意を!

1. ノロウイルスって何でしょう？

二枚貝などを汚染し、冬場を中心に食中毒の原因となり、感染性胃腸炎の集団感染を起こします。感染力は強力で、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者の方は、重症化する事があり注意が必要です。特効薬やワクチンが無いので、予防が大切です。

2. 感染ルートは3つ 口からウイルスを取り込むことで感染します。

- 1 人⇒人** 手指に付いたふん便やおう吐物、空気中に飛び散ったウイルスが口に入って感染。
- 2 人⇒食べ物⇒人** 感染者が調理した食べ物、感染者や汚染された食べ物が触れた調理器具から食べ物へ。それを食べて感染。
- 3 食べ物⇒人** 手指に付いたふん便やおう吐物、空気中に飛び散ったウイルスが口に入って感染。

3. 予防方法は？

- ①手洗い→感染予防の基本です。
- ②ふん便・おう吐物の処理→密封し、消毒、殺菌を。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液 ～台所用塩素系漂白剤（5%）を原液として使用

- ①通常のお掃除・・・調理器具、ドアノブ、手すりなど
1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱の漂白剤を加える＝0.02%
- ②汚染がひどい場所用・・・おう吐物やふん便などが付いた床、衣類など
500mℓのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯の漂白剤を加える＝0.1%

- ③食品などの加熱殺菌 食品は、中心温度85℃で1分以上加熱。
 - ・心配な方は、牡蠣などの二枚貝を生で食べない
 - ・調理器具の消毒も忘れずに。

4. もしも発症したら…

【症状】 ノロウイルスの潜伏期間は、24～48時間。

主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱などです。

ふん便からのウイルス排出は1週間～1ヶ月続いたため注意が必要です。感染していても発症しなかったり、お腹の風邪のような症状で済む人もいます。

【発症または感染の疑いがある時】

すぐに診察してもらい、治療を受ける必要があります。水分と栄養補給による対症療法で、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待ちます。自己判断で下痢止めの薬を飲まないようにしましょう。自覚症状がある時は、絶対食品を扱わないでください。保育所、幼稚園、高齢者の施設等で発生した場合は、最寄りの保健所に報告してください。

問合せ先 健康課保健係(保健センター内) ☎82-5490

ありがとう



下老連会員による社会奉仕活動

11月6日(木)秋空の下、下仁田町老人クラブ連合会の社会奉仕活動として会員14名により、吉崎バイパス沿線の清掃活動が行われました。おかげさまで大変きれいになりました。



《家は最高のトレーニング場 ～ロコモにチャレンジしよう～》

「高齢化社会」という言葉をよく耳にします。平成25年度の全国75歳以上の割合は12.3%、この10月1日付で下仁田町が25%、南牧村が40.02%となっています。

加齢に逆らうことはできなくても、ちょっとした工夫をすることでその速度を遅くすることは可能です。

<ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは>

健康上問題がない状態で日常生活を送れる期間を表す健康寿命は、男性が平均年齢79.55歳に対し、健康寿命が70.42歳、女性が86.30歳に対し73.62歳と大きな開きがあります。

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことはありますか？

骨、関節、筋肉などの運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることをいいます。その原因には、大きく分けて2つあります。

①運動器自体の疾患

変形性膝関節症などの関節症、骨粗しょう症に伴う円背、変形性脊椎症、易骨折性などにあげられる加齢に伴う関節や脊椎などの運動器疾患

②加齢による運動器機能不全

加齢により、筋力低下、感覚低下、持久力低下、バランス能力の低下など身体機能は衰えます。運動不足になると、これらとあわせて容易に転倒しやすくなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命をのばしていくことが今、大切なのです。

<家をトレーニング場にしよう>

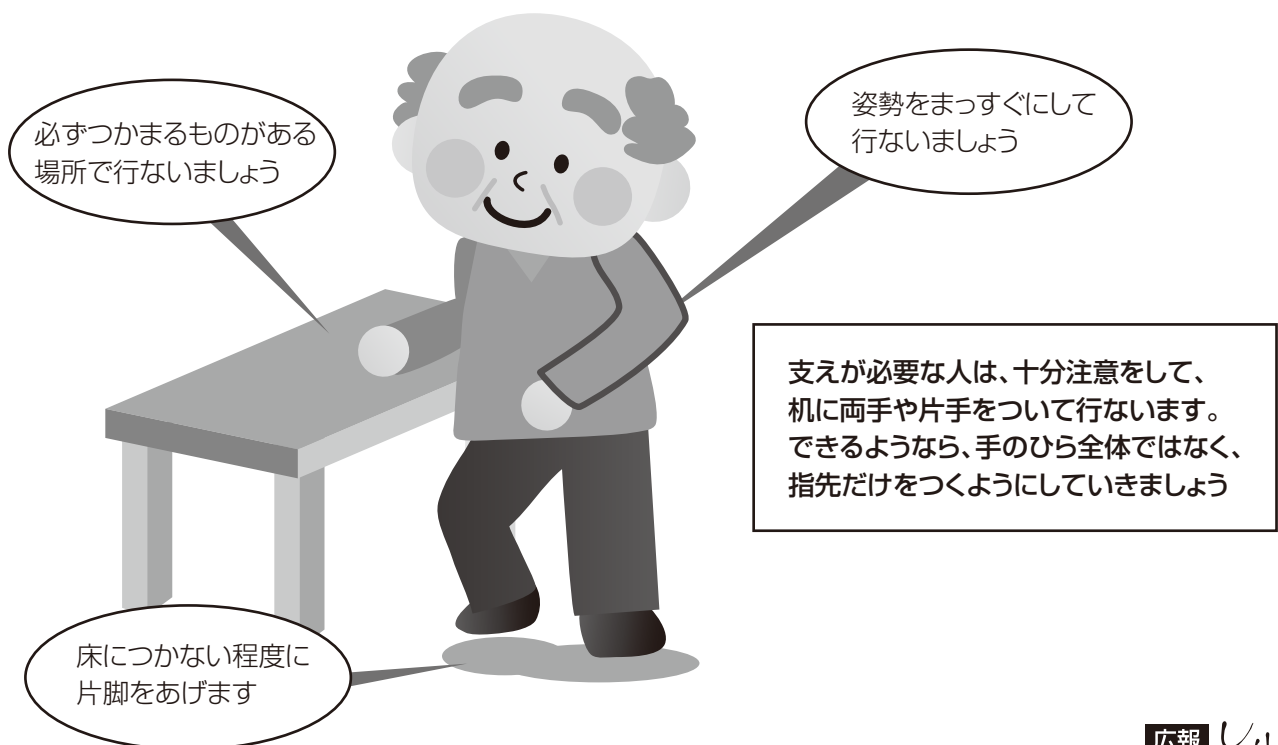
何気なく過ごしている家の中の時間を、ちょっと工夫することで、筋力を維持したり、バランス能力を保つことができます。

「ロコモティブシンドローム」の予防目的に作られた運動が「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」です。

ロコトレは、たった2つの運動です。毎日続けられるようにわかりやすく取り組みやすくなっています。

①片脚立ち(左右1分ずつ1日3回)

最初は、危ないのでテーブルなどの動かないものにつかまってやりましょう。



②スクワット(深呼吸をするペースで5~6回 1日3回)

最初は、椅子に座ってテーブルについて座った状態から立ち上げるという動作をやりましょう。慣れてきたら、椅子に座らずに途中で止めて立ち上がるようにしてみましょう。

転倒防止のため、必ずすぐに座ることのできるものの前に立ってやりましょう。



ポイント

- 動作中は息をとめないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているかを意識しながらゆっくり行ないます。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行ないます。

これらの運動を行なうときは、危なくないように、つかまるときは、必ず動かないものにつかまってください。
やりすぎることは禁物です。やりすぎて筋肉を傷めることもあります。少しずつ取り入れていってください。

ロコトレの()内の回数は目安です。普段の生活の中でちょっとした合間を利用し、自分のできるペースで毎日行なうことが大切です。

ただ、家の中だけでやればよいということではなく、外にでる機会は大いに利用し、多くの方との交流も図りましょう。「リハビリテーションはおしゃべりてーしょん」とよく話しますが、話すことは全部を元気にしてくれます。

「ロコトレ」について詳しく知りたいという方は、いつでもお問い合わせください。

下仁田厚生病院に勤めて10年を越えましたが、みなさんがいつまでも笑顔をみせてくださることが私の励みでもあります。

一緒に元気な高齢化社会を目指していきたいと思います。

参照:公益社団法人日本整形外科学会 ロコモチャレンジ推進協議会
ロコモパンフレット2014版

シニア教室開催のお知らせ

骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下します。

ロコモ予防で元気なからだで過ごしましょう。

■日 程 12月22日(月) 午前10時~12時

■内 容 「ロコモと運動」 *ロコモティブシンドロームを知っていますか?*
ロコモ予防で健康長寿!

■講 師 健康運動指導士

■会 場 旧小坂小学校 一階西教室

■申込み先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで