



# 保健センター 地域包括支援センター

♡保健センター  
☎28-3150  
♡地域包括支援センター  
☎28-0932



## ～毎日の生活に運動をとりいれよう～

適度な運動を続けることで、身体機能の衰えを防ぎ、高齢になってもいきいきと自立して暮らしていくことができます。

全く運動をしないと、筋力が低下し、日常生活にも支障が出てきます。高齢者の方の介護が必要となる原因は、転倒・骨折・関節疾患による運動機能の低下が多くを占めています。運動機能の低下を防ぎ、いつまでも健康であるために、毎日の生活の中に運動をとりいれてみましょう。

ここでは、椅子を使って行う筋力アップ体操を紹介しします。

・膝上げ(腹筋) ①椅子に浅く腰掛ける。②手は椅子の座面を持ち、身体を安定させる。片方ずつ膝を持ち上げながら、胸に引きつける。視線はへそを見るようにし、膝を持ち上げる時に息を吐く。

・つま先立ち ①椅子の背に手を置き、身体を支えて立つ。②足を肩幅に開き、かかとをゆっくり上下し、つま先立ちを繰り返す。

体調の悪い日は無理をせずに、毎日少しずつ続けられる範囲で続けてみてください。

▶問合せ 地域包括支援センター 28・0932

### 母子保健

内容	とき	対象	備考
母子手帳交付 (妊婦健康相談)	毎週月曜日(5日を除く)、 5月7日(水) 午前8時30分～正午	妊婦	妊娠届出書をご持参ください。ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
ニューファミリー 教室	5月29日(木) 午前9時45分～午前10時受付 「お産のイメージトレーニング、先輩ママとの交流会」 場所:保健センター	妊婦	母子手帳をご持参ください。事前に保健センターに予約してください。
3か月児健診	5月27日(火) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成26年1月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
3歳児健診	5月8日(木) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成23年4月2日～平成23年5月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
こども健康相談	5月16日(金)、27日(火) 午前9時30分～午前11時30分	乳幼児と保護者	事前に保健センターに予約してください。
母乳相談	5月15日(木) 午前10時～正午	3か月児健診までの乳児と母親及び断乳希望の方	事前に保健センターに予約してください。母子手帳、タオル2枚をご持参ください。
赤ちゃん広場	5月9日(金) 午前10時～午前11時 「びよびよコンサート」 場所:ひまわり 5月29日(木) 午前10時～午前11時30分 「生活リズムのお話・もうすぐママとの交流会」 場所:保健センター	生後3か月から1歳までの乳児と母親(誕生月まで参加できます)	事前に保健センターに予約してください。
食育ひろば	5月19日(月) 午前10時～午前11時30分	5月8日(木)に3歳児健診を受けた親子と3歳児の方で未参加の方	前日までに保健センターに予約してください。エプロン、三角巾、タオルをご持参ください。
2歳児すくすく 相談・歯科健診	5月20日(火) 2歳児 午前9時15分～午前9時30分 2歳6か月児 午前10時～午前10時15分	2歳児 平成24年4月～平成24年5月の出生者 2歳6か月児 平成23年10月～平成23年11月出生者	母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップをご持参ください。
BCG	【集団接種】5月27日(火) 午後1時～午後2時 場所:保健センター 【個別接種】 指定医療機関で予約してください。	平成25年11月・12月の出生者と生後1歳未満で未接種の方	母子手帳・予診票・体温計をご持参ください。事前に保健センターに予約してください。
個別接種 (ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、三種混合、四種混合、不活化ポリオワクチン、二種混合、麻疹・風疹混合ワクチン、日本脳炎)	指定医療機関で予約してください。	生後1歳未満の乳児(標準的な接種時期:生後5か月～8か月)	<b>指定医療機関</b> ・N.キッズレディースクリニック ・わかばファミリークリニック
		ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 生後2か月～4歳の方 三種混合・四種混合・不活化ポリオワクチン 生後3か月～7歳6か月未満児 二種混合 小学校6年生 麻疹・風疹混合ワクチン 生後12か月～24か月未満児、年長児 日本脳炎(1期)満3歳～7歳6か月未満の方(2期)9歳～13歳未満の方 平成7年4月2日から平成19年4月1日に生まれた方で未接種の方	<b>指定医療機関</b> ・杉山医院 ・N.キッズレディースクリニック ・とよ山内科クリニック ・わかばファミリークリニック ・まき小児科 ・いしづろクリニック および北名古屋市、清須市の指定医療機関