

保健センターだより



高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

- ① 65歳以上の方
 - ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器機能に一定の障がいのある方、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方（身体障害者手帳1級相当の方）。
- ※対象者には10月上旬に個別通知します。
- 接種期間** 10月15日(月)から12月31日(月)（ただし医療機関の休診日は除く。）
- ※接種開始日、終了日、休診日は医療機関で異なる場合があります。
- ※予診票の発行等は12月28日(金)まで
- 接種費用** 自己負担額 12000円（町負担分3000円）
- ※満65歳前に接種した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

対象者

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種（定期）

- ① 今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳となる方
 - ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器機能に一定の障がいのある方。ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方（身体障害者手帳1級相当の方）。
- ※①②ともに、これまでに一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方。
- ※対象者は4月に個別通知しています。
- 接種期間** 4月1日(日)から平成31年3月31日(日)まで
- 接種費用** 自己負担額 2000円（町負担分6000円）

接種費用の助成

町民税非課税世帯と生活保護世帯の方は事前に申請すると自己負担金が免除されます。**接種する前に、健康生ぎがし課窓口で、申請してください。**（持ち物 本人確認できるもの（保険証等）、スタンプ式以外の印かん、郵送された予診票）

高齢者と障がいの者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



認知症について知ろう！ パートの6

～昼と夜、逆転していませんか？「睡眠の障害」～

歳を重ねると、「寝つきが悪」「眠りが浅くすぐ起きこしまつ」という声をよく聞きます。それに加え、認知症になると、環境変化への反応が難しく、昼と夜が分からなくなり、昼間は活動しないで、夜に動きまわることがあります。

アルツハイマー型認知症の場合

発症のごく早期から体内時計の細胞が死滅するため、睡眠・覚醒のリズムが崩れていき、昼夜逆転を起こしやすくなります。見当識障害の悪化に加え、このリズムを整える機能が壊されます。

レビー小体型認知症の場合

最初の症状として、悪夢を見て大声で叫んだり、寝ぼけて起き出したり、時には暴れるなどの、レム睡眠（眠っていても脳が活動している状態）行動障害がみられます。

どんな対応をしたらいいの？

▽生活のリズムをつけるた

め、昼間は十分な活動をしましょう。

▽体内時計を整えるために、できるだけ暮らしの中に太陽の光を取り込みましょう。

▽眠りやすい環境を作りましょう。

▽ご本人が安心できる「寝る前の安心習慣」を取り入れましょう（足浴やマッサージには、リラククス効果や安眠快眠効果があります）。

▽どうしても眠れない場合はかかりつけ医に相談しましょう。

※人、時間、季節、今いる場所が分ちらなくなることも

生活での困りごとや不安などの相談にも対応いたします。気軽にご相談ください！

大口町地域包括支援センター ☎94-22207

今月の健康俳句 陽の沈む大夕焼の駅に降り 保浦 佐代子
今月の健康川柳 竹ぼうきボウズになって役目終え 高橋 あや子
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。