



## 寝たきりは 寝かせきりから作られる



▲ 健康体操

4月になり暖かくなってきました。今まで寒いからとこたつやふとんの生活が中心だったお年寄りは本当の寝たきりにならないよう外にでましよう。

年をとると筋力が低下、平衡機能や目、耳の衰え、ふだんの生活がしにくくはなりませんが、骨折や脳出血の病気で完全な寝たきりにはなりません。寝たきりになるのは「安静」が度をすぎるためです。

### 安静による害

- ① 足腰や内臓がおとろえる。
- ② 外からの刺激やまわりとの交流がなくなり「ぼけ」症状がでる。
- ③ 動かなければ食欲がなくな

りその結果、栄養状態が悪くなり、抵抗力がなくなったり風邪を引きやすくなります。④ からだを動かさないと胃腸の動きもぶくなくなり便秘になります。便秘があると食欲がなくなります。

⑤ 手指やひじ、ひざや足首など、全身の関節がサビついて動きが悪くなり、ひどいと固まってしまいます。⑥ 筋肉をまったく使わないと一日に3〜5%ずつ筋力が低下する。

⑦ 呼吸運動が低下して、たんを出す力が弱り、ちよつとした風邪でも肺炎を起こす。寝た状態が続くとふとんの上にすわっているだけでもふらふらして具合が悪いと思っ

てしまいますが、寝ている状態から努力することが大切です。

寝ている状態でも腕と肩、ひざと股の関節を動かしましょう。

何らの原因で不自由なからだになつても、食事、排泄、着替えなど毎日の生活のなかで当たり前の動作を、なるべく元気なころと同じように行えるよう家庭でリハビリすれば、寝たきりは防げます。

お年寄りのための、さまざまなお年寄りサビス、福祉サビスを積極的に利用して、家の中にとじこもらず寝たきりを防ぎましょう。

### 寝たきり



**5月からし尿くみ取り手数料が変わります**

5月1日から「し尿くみ取り手数料」が次のとおり改定されます。

■ 90ℓまで 1,200円

(旧1,110円)

■ 90ℓを超える時は18ℓ当り 240円

(旧222円)

■ ホースの使用延長50m以上 580円

(旧540円)

**し尿くみ取り業務の変更について**

法定労働時間短縮に伴ない4月から、第2・第4土曜日が休業となります。

● くみ取りの連絡はお早目に

○ 連絡先

長門環境管理センター

26 12752

○ 問い合わせ先

役場保健民生課国保衛生係

37 12111

## 畜犬登録・狂犬病予防接種の実施について

次の日程で、畜犬登録(新規登録のみ)、狂犬病予防接種を行います。最寄の会場でお受けください。

○ 料金

登録料(新規のみ) 三千元

注射料 二千八百三十円

(不要犬の引きとりはしません)

月日	時間	場所
4月18日 (木) =午前中=	8:50~9:20	黄波戸漁村センター
	9:40~9:50	茅刈集会所
	10:00~10:20	黄波戸口転作センター
	10:30~10:40	西坂本 松永義昭宅前
	10:50~11:00	野田北集会所
	11:10~11:20	炭床集会所
	11:30~11:50	長行集会所
4月19日 (金) =午前中=	9:00~9:10	向田集会所
	9:20~9:30	大内山上集会所
	9:40~9:50	大内山下集会所
	10:00~10:10	国広集会所
	10:20~10:30	新市集会所
	10:40~11:40	役場車庫前