

狂犬病予防注射の 技術料が 変わります

* 集合注射（集団で実施の場合）

区分	現行	改定
狂犬病予防注射技術料	2,000 ^円	2,090 ^円
同注射済証交付手数料	460	同 左
登録手数料	2,100	同 左
計	4,560	4,650

* 個人集合（二回目）の集団実施の場合）

技術料が二五〇〇円から二五九〇円になります。

* 個人注射（獣医宅で実施の場合）

技術料が三〇〇〇円から三〇九〇円になります。

※尚、町では集合注射を五月に、個人集合注射を六月に実施予定です。

はり・きゅう治療の 補助を始めます

平成元年四月一日より、はり、きゅう治療費の補助を実施します。次の点を留意の上、指定施術院で受診して下さい。

指定施術院	町の補助額
豊原 敷木治療院	はり 一回 五〇〇円 きゅう 一回 五〇〇円
浅田 小枝治療院	はり、きゅう併用 五〇〇円

加算されます

保健婦だより

食事で防ごう ボケ老人

若い時こそ予防が大切!!

よく噛むことは

発達した力強い顎を持ち、引きしまった容顔となる。逆に歯が悪く、よく噛めない人や、お年寄りでは、口元が痩せてくるので、口唇の周囲に縦



噛む力は細胞を活性化し、唾液の働きもプラスされて、ボケ予防に有効です。

皺が出てくる。

（老人性顔貌）

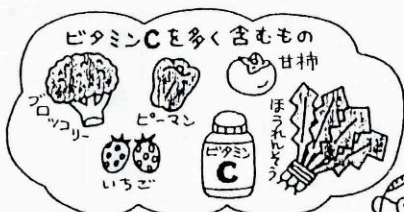
車の運転中に、何か口に入れ噛むと眠気がさめる等、噛むことは脳の発達に参与していることが証明されています。

“ビタミンCとEを摂ることは”

動脈硬化があると血液循環が悪くなり脳の機能が低下します。動脈硬化の予防にビタミンCが有効であり、ビタミンEとの併用でさらに予防効果があがります。それも食事ごとに一定量とり続けること。つまりバランスのとれた食生活が大切です。

“適量のアルコールと納豆は”

ボケの一つの原因に血栓（血管内で血液が凝固したものである）がありますが、その血栓を分解する物質が食物に含まれていることが知られています。老化度を調べた時、適量の酒をたしなむグループと、全然飲まないグループを比較した場合、適量の酒をたしなんでいるグループの方が、老化度が低いという成績が出ています。くれぐれも注意です。



ビタミンCは天然のものと合成品とに効果の差はありません。



ビタミンEを錠剤の形で1日150~300mgあわせてとるとよいでしょう。

が、酒は飲めば飲むほど血栓を防ぐ働きが高まるわけではないということ。あくまで各人における適量をもってはじめて、血栓を予防するのに有効ということなのです。納豆にも非常に強力な血栓溶解酵素（ナットウキナーゼ）といいいネバネバ中に含有）が認められています。要は適量と