



## 大縄・ドッジボール大会

主催 連合子ども会

2月22日(日)いまにも雨がふりだしそうな中、運動場では、ドッジボール大会が行われ

れました。男子の部 井3連合チーム

女子の部 北7連合チーム

低学年の部 北1、北12、北13連合チーム が優勝しました。

雨が本格的に降り出しましたので、大縄大会は講堂で行われました。

優勝は北12、北10町会でした。



## いたかの健康教室

3月4日(水)午後1時30分～午後3時30分

講師

東淀川区医師会会長  
理学療法士

土屋和之 先生  
井崎晃男 先生

1. 高齢者の居宅介護と対策
2. 高齢者の肺炎、症状と治療

### 【講演内容】

#### 1. 高齢者の居宅介護と対策

- ◆ 高齢者の居宅介護では、排せつ介助、料理、入浴等様々な苦勞があるが、介護する家族の80%が、介護して良かったと感じている。
- ◆ 介護を前向きに続けるには、「介護保険サービスと保険外のサービスをうまく使い、別居の親族にも協力を求める」、「ストレス解消として掛け付けの医師や看護師に相談する」、「介護する人とおして話をする」ことなどが良い。
- ◆ 老老介護が増えているが、一人で悩まず、色々な手段を使い少しでも負担を軽減していく事が重要。
- ◆ 自分で自分のことができるよう日頃から足腰を鍛えておき、道具が必要になれば目的にあった物、気に入った物を選ぶ
- ◆ 杖は体の延長、杖を使う事を恥ずかしがらない。介護用ベッドやポータブルトイレは、介護する側も楽になるので段階に応じて使用する。

#### 2. 高齢者の肺炎と症状と治療について

- ◆ 肺炎とは鼻や口から入ってきた原因物質を排除できず、肺へ通してしまい肺に炎症が起きること。
- ◆ 肺炎は2013年の日本人の死亡原因で、悪性新生物がん、心臓疾患について第3位となっている。
- ◆ 予防には、手洗い・うがい・歯磨き・入歯磨き・ワクチン接種が有効。
- ◆ 日頃から下肢を鍛え、抵抗力をつけること、肺炎の症状を知り、かかったら早く優れた治療を受けること、生活習慣病を十分コントロールしておくことなどが大切。

#### ☆肺炎球菌ワクチン（1回で5年以上効果が期待できる）

平成26年度から公費負担され、4400円で接種できる。※生活保護の方は無料  
今年度対象の方

- ① 平成26年度に以下の年齢になる方  
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上
- ② 今まで肺炎球菌ワクチンをされたことのない方

