

介護予防のための シルバーリハビリ体操 ～胸・腕・握力をつける～

左右の手のひらを
押し合うように力
を入れる。



両肘を軽く曲げ、左手
で右の手首を握り、押
し合う（左右の手をか
えて同様に）。

両手の指を引っ
掛けて左右に引
き合う。



出典：茨城県立健康プラザ

#男女共同参画 ってなんですか



男性が乳児を抱っこしての散歩姿や父子の買い物、会食などの光景は、私の心を和ませてくれます。家族で協力し合いながら、家庭を築き上げていくことは、次世代を担う子どもたちの成長にも良い影響を与えることでしょ。

しかしながら、まだまだ性差別は見られ、就職の面接では、女性は化粧やヒール付きパンプスなど女らしさが求められるのが実情のようです。自分らしい人生を実現するために、自分に自信を持って就職活動ができる社会になってほしいものです。そしてハラスメントのない労働環境とワークライフバランスの実現に向けて、これからも男女共同参画推進の活動を続けていこうと思えます。

男女共同参画を推進するグループ
「ハーモニーたかぎ」

■問合せ 地方創生課 ☎23-2127

健康をつくらう!

当院では、2021年4月より小児科外来の診察を再開しました。そこで今回は、赤ちゃんに薬を飲ませる方法についてお話します。まず、飲ませる直前に少量の水を加えて混ぜ、スプーンやスポイトで口の中に入れ、その後水を飲ませます。話しかけて上手に飲めたら褒めてあげましょう。もしくは、少量の水を加えて練ってペースト状にし、口の中の頬や上あごの内側に塗りつけてから水を飲ませます。舌先は苦味を強く感じるので避けましょう。

また、食べ物に混ぜることで薬の味を隠してしまう方法もあります。アイスクリームやシャーベットなどは冷たさで味を感じにくくします。プリンやチョコレートクリーム、コンデンスミルクなどに混ぜても良いでしょう。混ぜてはいけないものは、ミルクやごはんなどの主食です。薬の味のせいで主食が嫌いになってしまうおそれがあります。

最後に、1歳未満の乳児には乳児ボツリヌス症を発症する危険性があるので、「はちみつ」は与えないように注意してください。



東北医療センター
高萩協同病院
薬剤部副部長

なかにわ きよこ
中庭 清子

すこやか

～「すこやか生活」たかぎFMで放送中～
毎月第2火曜日の12:00～13:30。
今回のテーマは
「緊急通報システム事業について」です。 76.8Mhz



新型コロナワクチン追加接種(3回目)のお知らせ



■問合せ 新型コロナウィルスワクチン接種担当事務局 ☎24-5760

ワクチンの有効性や免疫原性が時間の経過とともに低下することから、3回目接種は、2回目接種を完了した日から原則8か月以上経過した人を対象に行います。詳細については、決まり次第お知らせします。

- ▶接種回数 1回
- ▶接種方法 個別接種

▶接種券発送および接種時期

日程	内容
11月下旬～	医療従事者などへ接種券を順次発送。
12月～	医療従事者の接種開始。
令和4年1月中旬～	一般高齢者へ接種券を順次発送。
令和4年2月～	一般高齢者の接種開始予定。



健康診査 追加実施

今年度の健康診査を受けていない人のために、下記のとおり追加で実施します。

実施日 12/10(金)・11(土)

- 【受付時間】 ① 9:00～9:30 ② 10:00～10:30 ③ 11:00～11:30
④ 13:00～13:30 ⑤ 14:00～14:30 ⑥ 15:00～15:30

検診名	対象者(R4.3/31現在)	料金	申込方法
健康診査	19～39歳の人 40歳以上の生活保護受給者	1,000円	健康づくり課へ電話で申し込み。 ☎24-2121
特定健康診査	40歳～74歳の国民健康保険加入者	無料	保険医療課へ電話で申し込み。 ☎23-2117
75歳高齢者健康診査	R4.3/31までに75歳になる人で、健診日に国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人		
後期高齢者健康診査	健診日に後期高齢者医療制度に加入している人		

12月の行事

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
マイトレ教室	12/7(火)	14:00～15:30	40歳～64歳の市民(*予約制)
健康相談	12/10(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神保健相談員などの相談)	12/17(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
マイトレ教室	12/21(火)	14:00～15:30	40歳～64歳の市民(*予約制)
街頭献血 (全血献血)	12/24(金)	13:00～16:00	会場：ベイシア高萩モール店 *詳細は、県赤十字血液センターHPをご覧ください。
健康・歯科相談	12/27(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者 (*歯科相談のみ予約制)