

# 筑波地域包括支援センター

かわら版

発行日:H30.12.1 第8号

 029-828-5806

今年のカレンダーがついに最後の1枚となり、今年も残りわずかです…例年より、温かいとはいうものの、朝晩の冷え込みは辛く感じる季節になりました。皆様体調管理に注意し風邪をひかぬよう充分お気を付けください。

## 高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。この菌は、主に気道の分泌物に含まれ唾液などを通じて飛沫感染します。日本人の約3~5%の高齢者では鼻や喉の奥に菌が常在しているとされます。これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

つくば市でも、予防接種費用助成を行っております。

**対象者:** 今年度末で各年齢(65・70・75・80・85・90・95・100歳)になり、今までに1回も接種したことがない方。

**接種場所:**「ライフプランすこやか」をご覧になるか、お問い合わせください。なお、協力医療機関以外で接種を希望する場合は、事前に問い合わせください。

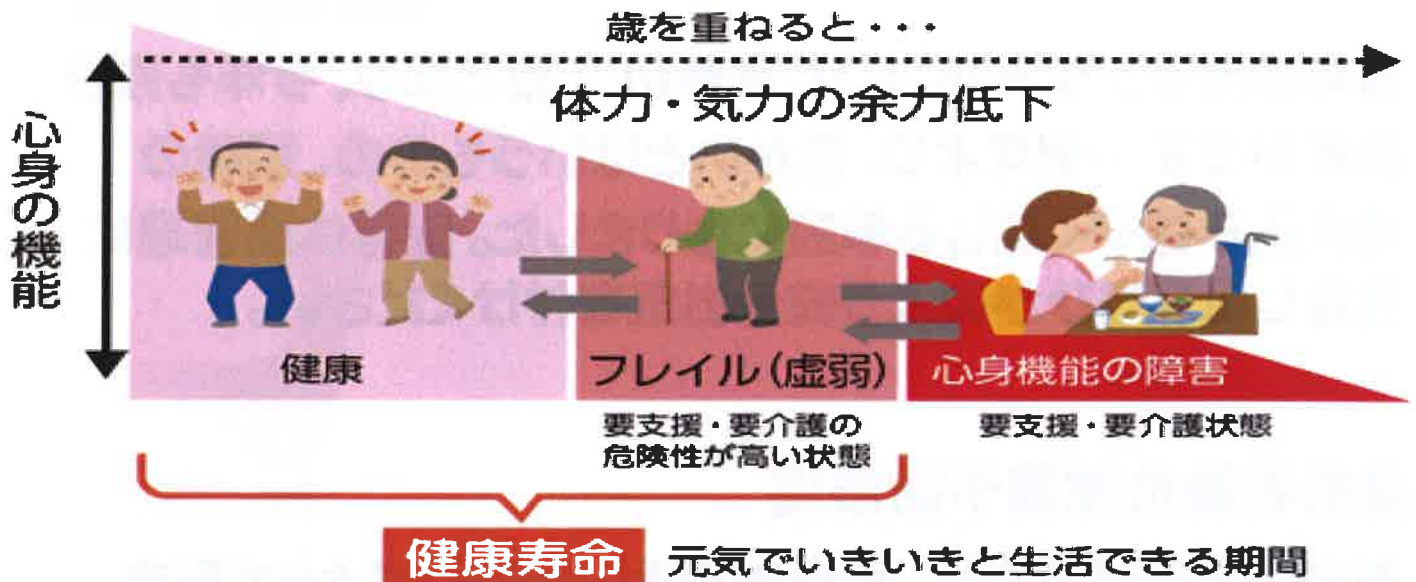
お問い合わせ 桜保健センター TEL029(857)3931



ご存知ですか？

# フレイル

病気ではないけれど、  
年齢とともに全身の筋力や心身の  
活力が低下している状態



毎日の生活習慣で予防や回復が可能です。今からでも遅くはありません。外に出たり、適切な食事を心がけ軽い運動をするなど生活習慣を見直しましょう。