

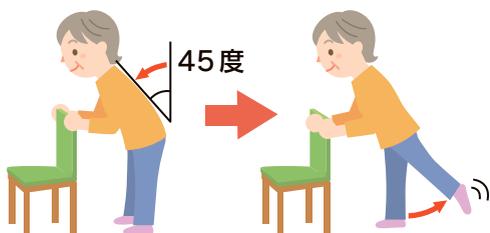
生活不活発病を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症の予防のために、外出や人混みを避けて、家に閉じこもり動かない毎日を過ごす、体を動かす機会が減り運動不足になりがちです。体を動かさないことが長く続くなど、生活が活動的に行われない不活発な状態が長く続くことによって起こる病気を「生活不活発病」といいます。できるかぎり毎日を活動的に過ごし、「生活不活発病」を予防しましょう。

自宅でできる運動(高齢者向け)

足の後ろ上げ

- ①両足を少し開き、椅子から少し離れて立ちます。両手で椅子の背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②片足をゆっくり後ろに上げます。この時、膝が曲がらないように気を付けます。
- ③1秒間、そのままの状態を保った後、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



※背中を反らさず、左右10回ずつ行いましょう。

いきいき百歳体操くまもと県バージョン

介護予防のため、または筋力アップを目指して行う体操で、ゆっくり手足を動かす負荷の少ない筋力運動です。

ぜひ動画を観て取り組んでみてください。



お口を清潔に保ちましょう

歯周病菌がもつ酵素は、ウイルスを活性化させ、感染症にかかりやすくすることが分かっています。毎日の歯磨きで感染症を予防しましょう。

口腔ケアの3つのポイント

1

毎食後の歯磨き＋
起床後の歯磨き

2

ひと口30回
しっかり噛んで
食べよう

3

食事の前に
お口の
トレーニングも

「な～んなっと運動手帖」を活用しましょう

いつまでもいきいきとした生活を送るために知っておきたいことをまとめた、「な～んなっと運動手帖」を作成しました。毎日楽しく運動を続けてもらうために、表紙は運動を達成できた日に1つずつ色を塗りつぶしていく「ぬり絵」になっています。

手帖は区役所福祉課で配布していますので、この機会にぜひご活用ください。



(高齢福祉課 ☎096-328-2963)

どこでも本を楽しめる電子図書館

市立図書館では、電子書籍を貸し出しています。スマホやタブレットで読むことができ、通勤・通学中も片手で読書を楽しむことができます。読書の秋だけど忙しくて図書館に行けない…、図書館が遠い…。そんな方もぜひ利用してみませんか。

どんな本が電子書籍で読めるの？

人気小説や子ども向けの絵本、図鑑まで約1万3千タイトルの本を無料で読むことができます。

読みたい本が貸出中の場合は予約が可能です。メールアドレスを登録しておく、貸出可能の通知を受け取ることもできます。



電子書籍ならではの楽しみ方って？

鳥や昆虫の姿を動画で観たり鳴き声を聴くことができる図鑑や、文字や音声を外国語に切り替えて読むことができる絵本などがあり、紙の本とは違った楽しみ方ができます。



電子図書館を利用するには？

図書館カード、または小中学校の学校図書館用カードが必要です。

図書館カードの作成については、以下のとおりです。

- 対象** 市内に住むか通勤・通学する方
- 作成場所** 市立図書館、森都心プラザ図書館、公民館図書室 など
- 持参物** 現住所や身分が証明できるもの (免許証や保険証・学生証・最近届いた郵便物など)



詳しくはこちら➔

(市立図書館 ☎096-363-4522)

スマホだと画面が小さくて読みづらいのでは？

文字の拡大機能や音声読み上げ機能が充実しています。本を読む時間がないという方には、本の読み上げ機能を利用した「ながら読書」もおすすめです。



救急医療を守るための適切な受診を

10月から当面の間、休日夜間急患センター(熊本地域医療センター内)の内科・外科の深夜帯(午後11時から翌午前8時)の診療を休止しています。なお、小児科の深夜帯の診療は継続します。

救急医療はあくまで「緊急時の備え」です。救急医療を守るため、次の点に気を付けて、適切な受診にご協力をお願いします。

- ・できるかぎり平日の日中の診療時間内にかかりつけ医等で受診してください。
- ・夜間(午後6時以降)は、休日夜間急患センター等で午後11時までに受診し、どうしても深夜に内科系・外科系で受診が必要な方は、あらかじめ受診が可能かどうかを電話で確認の上、右記の医療機関で受診してください。

医療機関名	電話番号	診療科目
杉村病院	096-372-3322	脳神経内科・循環器内科
熊本整形外科病院	096-366-3666	整形外科
九州記念病院	096-383-2121	整形外科
西日本病院	096-380-1111	内科・外科
医療法人東陽会 東病院	096-378-2222	内科・外科
熊本機能病院	096-345-8111	内科・整形外科
武蔵ヶ丘病院	096-339-1161	内科・外科

(医療政策課 ☎096-364-3186)