

己斐・己斐上地域包括支援センターだより

特別版第9号

特集：広島市でもワクチンの追加接種がはじまっています

1月に入り、全国的に新型コロナウイルス感染症が広がりを見せています。広島市でもワクチンの3回目の接種がはじまっています。一般の高齢者の方は、2回目の接種から6か月経過すれば3回目の接種を受けられます。日本で接種が進められているワクチンは、高い発症予防効果等がある一方、感染予防効果や、高齢者においては重症化予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示唆されています。ご自身の体調等を考慮しながら接種を検討してください。

接種券の送付スケジュール

追加接種用の接種券は、2回目の接種を終了した日から6か月を経過する月に送付されます。

2回目の接種を完了した月	接種券発送時期
令和3年4月	令和3年11月19日
令和3年5月	令和3年12月20日
令和3年6月	令和4年1月14日
令和3年7月	令和4年1月24日 ※1月末までに到着予定
令和3年8月	令和4年2月中

※ワクチン接種のことでわからないことがあったら以下のお問い合わせ先にお電話ください。

お問い合わせ先

- 広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

TEL : 082 - 513 - 2847

24時間対応

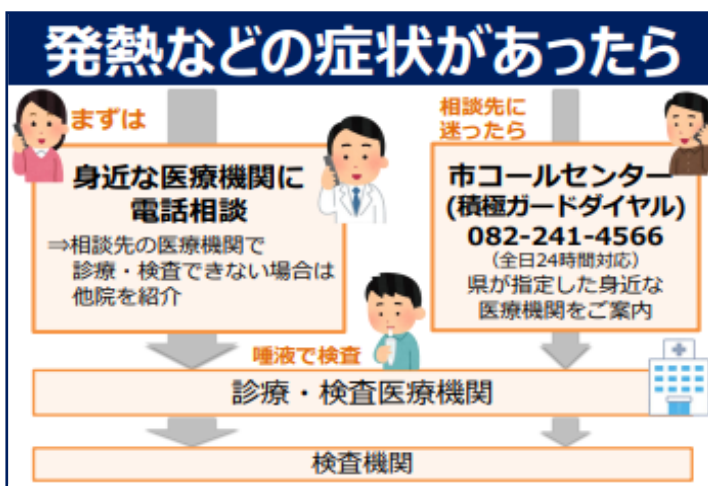
- 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

TEL : 0120 - 761770

9時～21時 土日・祝対応



～もしも心配な症状があったら～



コロナ感染症の出現で生活が制限されるようになって2年が過ぎました。以前のような生活に戻れるようになるにはもう少し時間がかかりそうですが、自由に外出ができるようになったとき、足腰が弱って歩けない、なんてことのないように、しっかり食べて、家の中でも体を動かすようにしていきましょう。

～おうちでできる筋力運動をご紹介します～

こぶしはさみ体操

協力：作業療法士 熱田良介さん



手でげんこつを作って膝の間に挟みます。ゆっくり10秒数えながら、膝でげんこつを押さえます。これを2セット行います。1回行うごとに10秒程度の休憩を入れましょう。