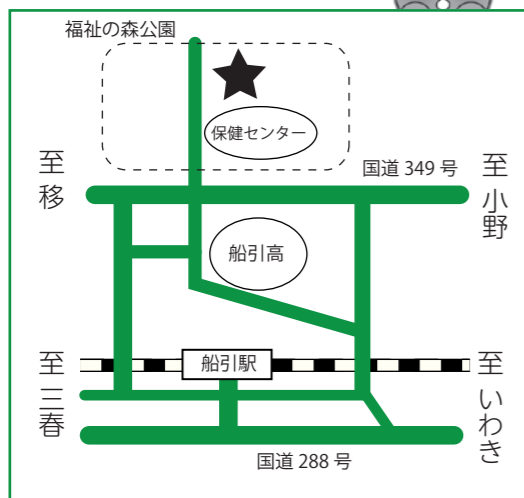


田村地方 夜間診療所 開設 だより

4月より田村地方に夜間診療所が開設されることになりました。広報1月号から4回にわたって、その詳細をお伝えしています。今回はその第3回です。

その4 夜間診療所はどこにできるの？

「福祉の森公園」にできます。



その5 診療時間はどうなるの？

月曜日から金曜日までの午後7時30分～10時まで(受付は午後9時30分まで)で、土日、祝祭日、お盆、年末年始は休診となります。



前回お伝えしたように、この夜間診療所の目的は、内科、小児科疾患の一次救急の対応です。「日中よりも待ち時間が少ないから」、「仕事の勤務時間が終わってから」といった理由での受診は慎んでいただきますようお願いいたします。

市地域包括支援センター からのお知らせ

1. 認知症や介護の困りごと相談

市地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが認知症や介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、さまざまな面から高齢者やその家族を支援しています。

- ・ 家族が認知症になってしまった、または、認知症かもしれない。
 - ・ 介護保険を利用したいが、どうすればよいか分からない。
 - ・ 介護に疲れてしまった。
 - ・ 消費者被害に遭ってしまった。
 - ・ 虐待に遭っているかもしれない高齢者を知っているが、どうすればよいか分からない。…など
- 介護や福祉、医療などのことはもちろん、どこに相談すればよいか分からないような心配ごとや悩みなど、お気軽にご相談ください。

相談内容に応じて適切な機関と連絡を取り、必要な情報やサービス、関係機関の紹介や支援を行います。相談は無料で、秘密は守ります。

- 相談方法は、電話・来所・訪問を問いません。
- 連絡先 ☎81-1307 または 81-1308 (F兼用)
 - 受付時間 月～土曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時30分
 - 事務所 船引町船引字東中子縄7番地
(市社会福祉協議会内)

2. 認知症サポーター養成講座 の受講グループ募集

市地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座を開催しています。「認知症サポーター」とは、何か特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。一人でも多くの方々が応援者となって、安心できる町づくりができれば幸いです。

- 内容 認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を支える手だてを知る。
- 受講者 地域のグループの方ならどなたでも(少人数グループでも可)
※小学生から、若い方も大歓迎です。
- 時間 1時間30分程度
- 会場 ご要望の場所へ伺い、出前講座をします。
- 講師 市地域包括支援センター職員
- その他 受講料は無料です。受講者には、認知症サポーターとして「オレンジリング」を差し上げます。

保健福祉部 保健課 ☎81-2271

3月 は 自殺対策強化月間

心の疲労は体に影響し、逆に体の疲労は心に影響します。健康に生きるためには、心と体のバランスが取れている事が重要で、何か体調不良が起こるといことは、心や体に負担がかかっている証拠です。ではどのようにしたら、心と体のバランスが取れるのでしょうか？

心の疲労は体の疲労と違って目に見えません。そのため、疲れが自分では分からなかったり、逆に自分が分かっているのに、他人に分かってもらえなかったりします。これが心の疲労を分かりづらくします。

心の疲労を放置すると、「やる気がでない」などの心の症状だけでなく、体の調子が崩れる事があります。便秘、動悸、息切れ、血圧上昇、頭痛、不眠、なんとなくだるいなどです。始めは軽い症状でも、大きくバランスが崩れると、胃潰瘍などの大きな疾患に発展したり、抵抗力が低下し病気になる危険性も高くなってしまいます。

心身の疲れをリフレッシュ!

心や体に疲れを感じたら、十分な睡眠と栄養を取ってみましょう。栄養で体を満たし、睡眠で頭を休めると、心も楽になります。他にも運動や入浴、趣味に没頭するなど、自分なりのリフレッシュ法を探してみてください。

おすすめ、心のリセット法!

- 「少し疲れたな」と感じたとき、嫌なことなどを思い出してしまったときなどに活用してください。
- ① 落ち着いた環境を整え、ソファやベッドなどで仰向けになり、静かに目を閉じます。
 - ② 息は鼻からゆっくりと吸い込み、その3倍の長さでゆっくりと吐き出します。(呼吸は意識しすぎず、深くゆったりとした心地よい呼吸を)
 - ③ 目を閉じたまま、一度、眼球をゆっくりと上げ、吐き出す息と同時に下ろします。
 - ④ 安らぐ場所や自然の光景など自分にとって心地よいイメージを思い浮かべ、あたかもそこにいるようにイメージします。(②の呼吸をずっと続けながら、心と体が落ち着いていくのを感じましょう)
 - ⑤ まぶたをゆっくり開き、手足を大きく伸ばしストレッチします。ゆっくりと起き上がり、首を前後・左右にゆっくりと動かします。

不調が長く続くときには、ひとりで悩まずご相談ください。
保健福祉部 保健課 ☎81-2271



月間中は市内各図書館で「こころと命のサポートのためのコーナー」を設置します。児童図書も多数ありますので、家族で「かけがえのない命」について考える機会としてご利用ください。

公立小野町地方総合病院だより

公立小野町地方総合病院 総務課 ☎72-3181

information

当病院非常勤の佐藤勇医師からスギ花粉対策について

そろそろスギ花粉が気になる季節です。ことしは大量飛散だった昨年の半分以下、例年の5～7割程度と飛散数は少ないと予想されていますが、花粉症の患者さんは油断大敵です。万全の態勢で花粉の時期を乗り切りましょう。最大の対策は原因となるスギ花粉に触れないことです。①花粉情報に注意②飛散の多い時の外出を控える③飛散の多い時は窓と戸を閉めておき、洗濯物や布団を外に干さない④飛散の多い時は外出時にマスクやメガネを着用する⑤外出時、毛織物などのコートは避ける⑥帰宅時、衣服と髪をよく払い、洗顔・うがい・鼻をかむ⑦掃除の励行、などです。これらの対策を行っても症状を完全に抑えるのは難しいです。そこでお薬による治療となりますが、症状が出てしまってからではお薬の効果が出るまで時間がかかってしまいます。花粉が飛び始める前からお薬を飲み始めると症状が軽く済むと言われていて、これを初期療法と言います。