

# 介護予防が健康寿命を延ばします

いつまでも元気で、いきいきと自立して暮らせることは、みんなの願いです。健康寿命を延ばすためには、老化をできるだけ遅らせ、介護が必要な状態にならないよう、介護予防に心がけた生活をするのが大切です。



## どうすれば介護予防ができるの？

まず今の生活を見直してみましょう。ちょっとした工夫で、心身の老化を遅らせたり、日常生活の中で自分ができることの範囲を広げたりすることができます。自分の興味や趣味にあった教室に行ったり、地域でのグランドゴルフやゲートボール、サロンなどに参加したりするのもよいことです。馴染みの関係の中で楽しく過ごすことで、心身ともに健康的な生活が送れます。

## 介護予防教室大盛況

市では今年度、各種介護予防教室を開催しました。今後も皆さんの積極的な利用をお願いします。

### ■紹介します参加者の声！ ～こんな効果がありました～

#### 【65歳以上の方の教室】

65歳以上の方なら、どなたでも参加できる教室です。

##### ◆ポールウォーキング教室

「ポールを持つことで姿勢よく歩けるようになった」  
「今まで自分で歩いていたが、ポールを使った方が楽で効果もあることを知り実践している。」

##### ◆いきいき元気館で行う介護予防カレッジ

「いきいき元気館でのマシンを使った教室に友達と参加し、早く歩くことができるようになった。」  
「自分の筋力に応じてトレーニング方法の助言をもらえてよかった。」

#### 【二次予防事業対象者の教室】

昨年のおたっしや問診（基本チェックリスト）により「二次予防事業対象者」となられた方が対象の教室です。

##### ◆いきいき元気館で行うマシンを使った運動教室

「膝が痛かったが、マシンで筋肉を鍛えて痛みが軽減した。」

##### ◆保健センターで行う運動教室

「歩く姿勢が良くなったと家族から言ってもらえた。」  
「自宅で出来る運動内容を教えてもらって良かった。」

##### ◆低栄養予防の教室

「ご飯と味噌汁など簡単な物で済ませていたけど、たんぱく質が必要なことを知った。」  
「普段の食事を見直すきっかけになった。」

##### ◆お口の健康相談

「いままで自己流でしていたけど、磨き方を教えてもらった。」  
「人前で話すことに自信がついた。」  
「気分が明るくなった。」

## ■大切なお知らせ！■

### 「基本チェックリスト」の提出はもうお済みですか？

2月中旬に、日々の生活を維持していくために必要な心身の能力をチェックする「基本チェックリスト」を、65歳以上の対象の方にお送りしています。提出がまだの方は、当てはまる項目に○をつけて必ずご返送ください。

マキノ今新旭 北部地域包括支援センター ☎(22)0193  
北部健康福祉センター ☎(22)5101  
今津町弘川204-1 (今津保健センター内)

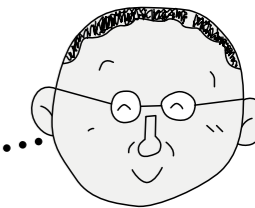
朽木安曇川高島 南部地域包括支援センター ☎(32)2520  
南部健康福祉センター ☎(32)4413  
安曇川町田中89 (安曇川ふれあいセンター1階)

# 外来受診時の受付がよりスムーズに ～新病院での受付方法が変わります～

今年5月に開院する高島市民病院では、受付時の混雑を解消するため、複数の診療科で一つの受付を設置する『ブロック受付』となります。これまでの受付方法とは変わりますが、ご理解をお願いいたします。



まずは**予約専用電話(36-8077)**でご予約ください。  
(再診の方で、予約済の方は不要です。)



## 診察予約のある方

### 新来患者の方および診察予約のない方

#### 1 総合受付

初めて来院される方は、医事課『総合受付』で診察の手続きを行ってください。手続き後、案内票を備え付けのクリアファイルに入れて、受診科のブロック受付へお進みください。

#### 1 再来受付機

・再来院された方は自動再来受付機での受付になります。  
・再来機に診察カードを通すと、案内票が印刷されますので、備え付けのクリアファイルに入れて受診科のブロック受付へお進みください。\*従来の診察カードが利用できます。



#### 2 ブロック受付

案内票の入ったクリアファイルを受診科のブロック受付に提示し待合でお待ちください。案内モニターに案内票の受付番号が掲示されたら診察室前の待合へお進みください。順番にお呼びいたします。再来患者の方は保険証、医療券の提示をお願いします。



#### 診察・検査

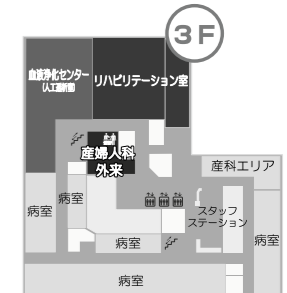


#### 3 会計計算窓口

・診察等が終わったら、医事課・会計計算窓口案内票の入ったクリアファイルを提出し、エントランス待合でお待ちください。  
・会計案内モニターに、受付番号が掲示されたら、会計支払い窓口でお支払いをお願いします。  
・会計で処方せんを受け取られたら、最寄りの院外薬局で代金を支払いお薬をもらってください。(病院の支払いには、お薬代は含まれません。)

#### ※紹介状をお持ちにならない初診の方へ

当院では、病院と診療所との機能分担を推進するため、他の保険医療機関からの紹介状を持たずに受診される初診の患者さまについては、初診料とは別に特定療養費2,100円(H24.5.1～)を自己負担していただきます。ご了承ください。



※産婦人科を受診の患者さまは3階へお越しください。

図 病院建設課 ☎(36)8089