

## 4月から 常勤医師が就任しました

- 循環器科 福沢 綾子医師
- 外科 梶原 正俊医師
- 歯科・歯科口腔外科 北本 幸恵医師
- 臨床研修医 中野 隆医師



## 駐車場のご利用について

高島市民病院駐車場は、受診目的以外の無断駐車や長期間にわたる不適正な駐車を規制し、円滑な駐車場の運営および患者サービスの向上を図るため、ゲートを設置し、一部有料化させていただいております。  
※外来患者様など、受診のために来院された方は無料ですが、駐車券を無料化する手続きが必要となります。

駐車場をご利用の際は、  
下記の料金が必要となります。

駐車時間	駐車料金
最初の1時間まで	無料
～1時間30分	100円
～2時間	200円
～2時間30分	300円
～3時間	400円
以降30分につき100円加算(上限なし)	

※30分に満たない時間がある場合にはこれを30分とします。

- <ご注意>**
- 無料化手続きは院内で行います。駐車券を必ず院内へ携帯してください。
  - 精算の際、一万円札・五千円札・二千円札は使用できません。お手数ですが両替を済ませてから精算機へご移動ください。

高島市民病院 ☎ (36) 0220

—お詫びと訂正—  
4月号びょういんだよりに掲載しました内容について一部誤りがありました。訂正のうえ、心からお詫び申し上げます。

(訂正前) 電話予約受付時間 当日受診 8時～11時30分  
(訂正後) 電話予約受付時間 当日受診 8時～11時00分

## 家族介護教室開催 お待ちしています

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方。皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。  
今回は、13時から介護家族の情報交換を行い、14時30分から医師よりさまざまな認知症の症状とその対応についてお話しいただきます。

- 日時** 5月27日(火) 13時～16時  
**場所** 新旭保健センター ホール  
**内容** 13時～ 情報交換  
14時30分～  
講演 「認知症についての話」  
講師 けやきクリニック院長 宮川 正治医師

## ケアメンの会

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか？仲間と一緒に情報交換や介護について学びながら前向きに介護が行えるようにケアメン(男性介護者)の会を開催します。ぜひご参加ください。

- 日時** 5月20日(火) 13時～15時  
**場所** 今津保健センター  
**内容** 講演「認知症の理解」  
講師 認知症介護指導者 山崎 雅也氏  
情報交換等

※上記教室等のお申し込み、お問い合わせは前日までに各地域包括支援センターへお願いします。



## あなたの地域へ 出前します



保健センターでは、年を重ねてきたからこそ、気をつけたい健康づくり・元気づくりについて出前講座をしています。  
サロンや高齢者の集いなど、人が集まる機会があればぜひお声をかけてください!!

### ① 転ばぬ先の杖 (軽体操)

「足腰が痛くて…」という方も、「田畑で動いているから、運動はできています…」という方も、同じ姿勢で張り過ぎると、特定の場所に負担がかかり過ぎたり、体の動きが硬くなったりします。少しずつ体をほぐして、しなやかな体を作りつつ、高齢期に特に重要な部分の筋力を保ちましょう。

### ② 元気の源 栄養

「食事には気を付けています」という方もぜひ聞いてください。最近では痩せている方だけでなく、体重が多くても実は「栄養不足だった」という方が少なくありません。高齢期に気をつけたい食べ方についての学習会です。

### ③ 忘れたくない □元美人

□元で人の印象は大きく変わります。入れ歯の人も、部分的に自分の歯が残っている方もぜひ知って欲しいお口についての学習会です。また、早い時期から自分の歯と歯ぐきを守るために、40代～60代の方の団体にもお勧めです。

★地域のご要望により、講座の内容を提案させていただくことも可能です。まずは各保健センターへご相談ください。

## 認知症 みんなの笑顔で 支えよう! みんなで理解 認知症

### 認知症と老化による物忘れの違い

老化による物忘れ

- ↓体験の一部を忘れていく
- 「朝ごはん食べたっけ？」
- 「明日の集合時間何時だった？」



認知症による物忘れ

- ↓体験そのものを忘れていく
- 「朝ごはん食べていない!」
- 「たまに」というより、「ちょっと」探し物をしている。
- 人の名前が「出てこない」というより、「誰かわからない」。
- 今切ったばかりの電話の相手を忘れる

まず最初に忘れやすくなるのが、日や時間、曜日です。何度も日を尋ねたり、決まった曜日に「ミ出し」ができなくなったり。「おや?」と思ったらかかりつけの医師に相談しましょう。他の病気が隠れていることもあるので、すべて歳のせいだと決めつけず、早期発見、早期診断を心がけましょう。



今回は「認知症の症状への対応(一人歩き(徘徊))」をお伝えします。

北部健康いきいき応援センター ☎ (22) 5101... 今津保健センター ☎ (22) 0193... 地域包括支援センター  
南部健康いきいき応援センター ☎ (32) 4413... 安曇川保健センター ☎ (32) 2520... 地域包括支援センター