

「受けるリハビリ」から「するリハビリ」へ

リハビリテーションには「マッサージをしてもらう」、「体を動かしてもらう」といったイメージを持っていませんか？

高島市民病院のリハビリテーション室では、患者さんが一日も早く日常を取り戻せるように、さまざまな取り組みを行っています。



●リハビリテーション室の取り組み

早期の離床

寝たきりでいると1週間で約20%の筋力が低下し、回復には2倍の期間を要します。医師の指導のもと、早期に動いて筋力低下を予防します。



日常生活の動作

服を着る、トイレに行くなどの動作は入院すると普段の半分以下にまで減少します。この動作を入院中にも指導・援助・訓練として取り入れ、スムーズに退院復帰できるように支援します。



メンタルケア

療養中は不安で気持ちが落ち込み、意欲が低下しやすくなるため心のサポートを行います。



地域リハビリ

地域の方々の健康維持を目的とした市民向けの運動教室などを実施します。



リハビリは「自分がよくなるためにするんだ」という気持ちが大切です。日頃から運動や、自分でできることは自分でするように心がけましょう。

平成30年度 新任医師の紹介

【朽木診療所医師】

ますだ しょうご
増田 翔吾



経歴：自治医科大学（栃木県）を卒業後、滋賀県立総合病院（初期研修医）、長浜市立湖北病院にて医師として勤務。本年度より高島市民病院朽木診療所所長として勤務する。

主に朽木診療所で勤務しています。生活習慣病を中心とした慢性疾患のフォロー、健康診断などの地域の健康増進、専門科への紹介など円滑な連携に努めていきます。よろしくお願ひします。

年末年始のお知らせ

年末・年始は行事も多く、不規則な生活や食事時間の乱れ、食べすぎ、運動不足など、生活リズムが乱れがちです。体重増加を避けるためにも次のことに気を付けて生活しましょう。

◆食事

クリスマスには揚げ物やケーキ、お正月には、おもち・煮物・おせち料理などで、脂質や塩分、糖質を多くとりがちです。



▼1日3食、時間を決めて食べる。
▼野菜やきのこなどの食物繊維の多い食べ物をたっぷり食べる。
▼買ひすぎない！作りすぎない！

◆運動

悪天候で運動できない冬は、日常生活の中で積極的に身体を動かしましょう。



▼大掃除で体を動かす。
▼テレビを見ながら、体を動かす。
▼散歩に出かける。
※毎日体重を測り食事量や運動量を見つめ直しましょう。

年末年始の救急歯科診療

年末年始の12月29日（土）から1月3日（木）までの6日間、市内の歯科診療所が休診になることから、高島市歯科医師会により当番制の休日歯科診療が行われます。

歯に痛みがありすぐに処置してほしいなど、緊急の場合は右の当番診療所まで必ず連絡をして、受診してください。（※緊急時のみの対応となります。）



年末年始の診療日



歯科診療所	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)
歯科山本医院 安曇川町西万木 641-13 ☎ (32) 0323	○	○	○			
藤本歯科医院(新旭) 新旭町新庄 625-1 ☎ (25) 2232				○	○	○

※いずれの日も 10時～16時まで

国保年金あらかると

国保年金課

☎ (25) 8137

大津年金事務所

☎ 077 (521) 1789



国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

保険料を納めないまま放置すると…

将来、老齢基礎年金を受け取ることができなくなったり、いざというときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができなくなったりする場合があります。

保険料は必ず納めましょう。



保険料を納めるのが難しい場合は…

申請することにより、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

また、学生の方には、申請により保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。

制度の利用を希望される場合は、保険年金課または、大津年金事務所までお問い合わせください。

ポイント

保険料のお支払いは口座振替のご利用が便利で確実です

- ・口座振替をご利用いただくと、金融機関へ保険料を納めに行く手間と時間が省けます。
- ・自動引き落としになりますので、納め忘れの心配がありません。
- ・口座振替制度の利用を希望される方は、大津年金事務所までお問い合わせください。



地域包括支援課

☎ (25) 8150

(地域包括支援センター)

FAX (25) 8054

あんしん 元気生活

高齢者虐待防止研修会

～家族が認知症になった時、支える介護者の悩みや不安について一緒に考えてみませんか？～

日時：12月16日（日）

13時30分～15時

場所：安曇川公民館

内容：

「妻が認知症になったとき、私はそれが認知症だとはわからなかった」
認知症の人と家族の会滋賀県支部
副代表 梅本 高男氏

※詳しくは、お問い合わせください

「虐待」を受けている高齢者の多くは、「認知症」の場合があります。認知症の方の介護は、ご本人の認知機能の低下や記憶障害などから、「伝えたい通りにしてくれないこと」や「何度も同じ内容を聞かれること」などの症状により、介護者の精神的負担は想像以上に大きく、介護ストレスを抱え込んでしまう傾向があります。一人で介護を抱え込むうちに心身ともに疲れはて、虐待につながることも少なくありません。

次のような項目に該当する方は、介護保険サービスの見

- ▼介護生活の先行きが見えず不安になる
- ▼介護は主に自分一人でやっている
- ▼周囲のことに興味がなくなった
- ▼介護は自分が頑張らないといけな思っている
- ▼長い時間留守にすることができず、遠出ができなくなった

直しや、気になることがあれば、地域包括支援課にご相談ください。

「がんばらない介護生活を考える会」ホームページから抜粋

高齢者虐待と認知症は関係がある!?