

高齢者や障がい者の権利を守ろう

## 市民後見人養成研修

一般社団法人東総権利擁護ネットワークでは、高齢者や障がい者の権利擁護支援を行うことができる人材の養成と確保を目的とした研修を開催します。

### ◆市民後見人養成基礎研修

日時：11月1日(土)、8日(土)、22日(土)、29日(土) 9時～17時 場所：旭市海匠ネットワーク内さわやかホール(旭市イ1775番地)

きる人 受講料：無料  
【事前説明会】  
期日：10月18日(土) 場所：時間：銚子市市民センター10時～11時、旭市海匠ネットワーク内さわやかホール13時～14時、市民ふれあいセンター15時～16時  
※受講希望者はなるべく参加してください。

### ◆市民後見人養成専門研修

日時：平成27年1月17日(土)、24日(土)、2月7日(土)、14

日(土)9時～17時 場所：旭市海匠ネットワーク内さわやかホール 対象者：市民後見人養成基礎研修修了者 受講料：無料

【事前説明会】  
期日：10月18日(土) 場所：時間：銚子市市民センター10時～11時、旭市海匠ネットワーク内さわやかホール13時～14時、市民ふれあいセンター15時～16時  
※受講希望者はなるべく参加してください。

### 地震に備えて

## わが家の耐震相談会

木造住宅の耐震化に関する相談会を開催します。住まいの耐震性について無料で建築士に相談できます。  
日時：11月9日(日) 10時～14時  
場所：そうさ農業まつり会場(市役所駐車場)  
対象：昭和56年以前に新築した木造住宅にお住まいの個人  
内容：建築士による個別相談  
定員：10組程度(事前予約制)  
費用：無料

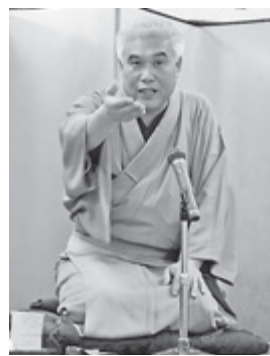
※市では、木造住宅の耐震診断と耐震改修に対する補助制度があります。この機会を利用して、住まいの耐震化について考えてみませんか。  
【申請】  
申請都市整備課管理班  
☎73・0091

生涯大学校東総学園の落語授業

## 公開講座「笑いで癒す人間関係」

千葉県生涯大学校東総学園の公開講座を次の通り開催します。

落語芸術協会・真打・山遊亭金太郎師匠による「落語と



講話を行う山遊亭金太郎師匠

笑いの効用」についての講話をお楽しみください。  
日時：11月18日(火) 13時30分～15時30分(開場13時)

場所：市民ふれあいセンター3階大ホール  
講師：落語芸術協会・真打山遊亭金太郎師匠  
テーマ：「笑いで癒す人間関係」  
参加費：無料  
申し込み方法：左記まで電話

【申請】  
申請都市整備課管理班  
☎0479・25・2035

## 違反建築防止週間

ルールを守って住みよいまちづくり

10月15日(水)から21日(火)までは、違反建築防止週間です。期間中は、県下一斉公開建築パトロールが実施されます。

建築基準法では、建物の安全性を確保し、私たちの生命

や健康、財産を守るために建物の敷地や構造などに関するさまざまな基準を定めています。建物を建てる場合は、建築

基準法などの法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進め、工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。

また、この防止週間を機会に、建物が法令に適合しているか建築士に相談するなどの点検を検討してください。

【申請】  
申請都市整備課管理班  
☎73・0091

## 国民年金 Q&A

Q 老齢基礎年金は65歳よりも前に受給できますか？

A 老齢基礎年金の受給資格を満たしている人は、60歳から繰り上げて受給することができます。

ただし、65歳からひと月繰り上げるごとに0.5%減額になり、生涯その減額された年金額を受給することになります。

また、繰り上げ請求をすると65歳到達と同じ扱いとなるため、請求後に発生した病気やけがなどで障がいが残っても障害基礎年金を請求することができなくなり、寡婦年金の受給権もなくなります。請求後に変更や取り消しはできませんのでご注意ください。

請求手続きは、加入期間が国民年金第1号被保険者のみの人は市役所窓口で、厚生年金期間や第3号被保険者期間がある人は年金事務所で行ってください。

【申請】  
申請都市整備課管理班  
☎0478-54-1442  
市民課国保年金班  
☎73-0086

各科にクローズアップ！放射線科④

## 定期的に骨密度検査を

診療放射線技師 小林 武史



今回は、骨密度検査（骨粗しょう症）のお話です。

皆さんは骨粗しょう症という病気をご存じてでしょうか。あまりなじみのない病気かもしれないですね。自覚症状のあまりない病気なので、知らず知らずのうちになっ

合がとても多いです。詳しく説明しますと、骨粗しょう症とは骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。健康な骨は、内部まで密度が保たれており、とてもしっかりしています。骨粗しょう症の骨は、内部がスポンジのようにスカスカになり、少しの衝撃で骨折してしまいます。先ほど自覚症状がありません。



骨密度測定装置

いと言いましたが、背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起きるため、気が付いたときには、症状がかなり進行していたなんてことも少なくありません。

骨粗しょう症によりもろくなった脊椎（背骨）は、自身の体重によっても潰れてしまふことがあります。しりもちをついたり、転んで手をついたりしても簡単に骨折をしてしまいます。骨折をしてしまうと、場合によっては長期入院が必要になり要介護状態になってしまふことも考えられ、QOL（生活の質）が著しく低下します。

骨は、年齢と共に徐々に弱くなつて行きますが、閉経を迎えた女性の人は特に要注意です。というのは、骨は絶えず新陳代謝を行っていて、古い骨を壊し新しい骨へと生まれ変わっています。ですが、閉経後はホルモンのバランスが崩れ、骨を壊す速度がはやまり、新しい骨ができてくるのが追いつかなくなってしまうの

です。骨密度は、加齢などによっても徐々に低下していきますので、定期的に骨密度測定をしてしっかりと自分の骨の状態を知っておくことが大切だと思います。

市民病院では、最新機種を使って骨密度を正確に測定し、過去との比較を容易にするこ

とで、骨粗しょう症の発見に役立てています。全4回にわたり、放射線科を紹介させていただきました。放射線科にいらっしゃったときは、放射線に関することや検査内容など、不明な点は何でもお聞きください。診療放射線技師が、詳しく丁寧にご説明します。

## 職員募集

市民病院、ぬくもりの郷では、次の職種の臨時職員を募集しています。

### ◆管理栄養士

採用予定数：1人 資格：有資格者 採用日：12月1日

試験日：11月6日（木）勤務先：市民病院

### ◆介護職員

採用予定数：2人 資格：各種介護資格取得者（夜勤者優遇） 採用日・試験日：随時 勤務先：ぬくもりの郷

## ピロリ菌検査

よかつぺ祭り協賛行事

10月19日（日）に開催のよかつぺ祭りで、胃潰瘍や胃がんの原因となるヘリコバクター・ピロリ菌の検査を、事前予約した40歳以上の先着20人（午前10人・午後10人）に無料でを行います。申し込み：市民病院 ☎72・1

525（土日祝日を除く9時～17時） ※当日は朝食を食べずに（水は検査1時間前まで可）おいでください。午後には検査の人は4時間以上何も食べずにおいでください。検査結果は20分ほどで分かります。会場では体脂肪測定、血管年齢測定なども行っています。ぜひお立ち寄りください。

## どなたでも参加できます 排泄ケア地域フォーラム

超高齢化社会を迎え、病院や施設・訪問介護での排泄ケアを考えるフォーラムを実施します。

安眠を妨げない排泄ケアの提供、介護者の負担解消を目指した発想転換の排泄ケアを体験して学べるセミナーです。なお、当日は体験実習が含まれています。スカートは避け、動きやすい服装でご参加ください。

テーマ…排泄ケアに光を!!～おむつは下着です。負担のない幸せなケアの実現～ 日時…10月25日（土）13時30分～15時30分 場所…匝瑳市民病院玄関ホール 参加費…無料 申し込み…10月17日（金）までに市民病院 ☎72-1525、FAX72-2926

## 病気と治療あれこれ インフルエンザ

インフルエンザに注意する季節がきました。

インフルエンザは、乳幼児から高齢者まで感染する病気です。感染すると肺炎、脳症などの合併症を引き起こす恐れがあります。

インフルエンザに感染したら、まず水分摂取と安静に心掛けてください。寒気がするときは保温、体熱感があるときは身体を冷やすようにしましょう。

インフルエンザはウイルスなので、通常の抗生剤は効きません。治療は、年齢や症状によって使える薬が違います。医師の指示に従って薬を内服しましょう。インフルエンザかな?と思ったら、医療機関を受診をお勧めします。

（看護師 平山 ゆう子）

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ