

乳幼児と健康

種 類	実施日	受付時間	場 所	対 象	
健康診査	4か月児	23日(水)	13:45～14:15	保健センター	平成22年2月生まれ
	1歳6か月児	2日(水)	13:00～13:30		平成20年11月生まれ
	3歳児一般	8日(火)	13:00～13:30		平成18年12月生まれ
	2歳児歯科	9日(水)	9:00～9:45		平成20年1月生まれ
	3歳児歯科	9日(水)	13:00～13:30		平成19年5月生まれ
健康相談	すくすく歯っぴい	22日(火)	13:00～13:30		平成21年6月生まれ
	乳幼児健康相談	22日(火)	14:00～15:00		希 望 者
	発達相談	要予約	お子さんの行動や 発達などの相談		希 望 者
	ことばの相談	要予約	発音などのことばの相談		希 望 者
遊びの教室	たんぼぼの会 (親子運動遊び)	19日(土)	13:30～13:40		のさかアリーナ 文化ホール

こんにちは赤ちゃん訪問…生後2～4か月のお子さんのいる家庭を乳児訪問員が訪問し、子育てに関する情報の提供や相談を行います。
なお、4か月児健診時にお祝いとして、こんにちは赤ちゃん給付金(匝瑳共通商品券2万円相当)をお渡しします。

問 健康管理課 ☎73-1200

予防接種

種 類	実施日	受付時間	場 所	対 象	
集団予防接種	ポリオ	11日(金)	13:30～14:15	保健センター	生後3か月～7歳6か月未満で、2回未接種者
個別予防接種	三種混合 B C G	通常の診察時間 (一部指定曜日) ・時間あり	指定医療機関	平成22年3月生まれ(生後3か月から7歳6か月未満に4回接種)	
	麻しん・風しん混合(MR)第1期			平成22年3月生まれ(生後3か月から6か月未満)	
	麻しん・風しん混合(MR)第2期			平成21年6月生まれ(生後12か月から24か月以内)	
	麻しん・風しん混合(MR)第4期			平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれ 平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれ	

持参する物…①母子健康手帳②予診票

問 健康管理課 ☎73-1200

- ※BCG接種は生後6か月になるまでに受けてください。
- ※麻しん・風しんワクチンは必ず受けましょう(麻しんは発症すると重症になることが多いです)。
- ※麻しん・風しん混合(MR)ワクチン1期は、2歳の誕生日を過ぎると自費になります。
- ※麻しん・風しん混合(MR)ワクチン2期・4期は、流行前の6月までに受けることをお勧めします。
- ※麻しん・風しん混合(MR)ワクチン3期は、中学校で集団接種を行います。

交流のひろば

区 分	実 施 日	時 間	場 所 (問い合わせ)
つどいの広場 (親子同士の交流 子育て相談)	たんぼぼ (旧八日市場幼稚園米倉分園)	月、水、金	旧八日市場幼稚園米倉分園 野栄福祉センター2階 (福祉課 ☎73-0096 野栄総合支所 ☎67-3111)
	つくし (野栄福祉センター2階)	火、水、木	
ドリームキッズ (本の読み聞かせ)	26日(土)	10:30～11:00	のさか図書館おはなしのへや (若林幸恵 ☎67-5965)
園 庭 開 放 (それぞれの園で企画があります)	水曜日	10:00～11:00	八日市場保育所 ☎72-0728
	土、日曜日以外	10:00～11:00	豊和保育所 ☎74-0344
	2日(水)、16日(水)	10:00～11:00	吉田保育所 ☎72-0668
	水曜日	10:00～11:00	豊栄保育所 ☎72-0676
	16日(水)	10:00～11:30	椿海保育園 ☎72-2323
	8日(火)	10:00～11:30	共興保育園 ☎72-4400
	3日(木)	10:00集合	須賀保育園 ☎72-2312
	24日(木)	9:30～11:30	
	10日(木)、24日(木)	9:30～11:00	平和保育所 ☎73-1544
	火曜日	9:30～11:00	匝瑳保育園 ☎74-0123
	水曜日	9:30～11:00	東保育園 ☎67-5150
	木曜日	9:30～11:00	栄保育園 ☎67-2872
	金曜日	9:30～11:00	のさか幼稚園 ☎67-4633
	10日(木)、21日(月)	14:00～17:00	あかしあ幼稚園 ☎73-1515
みんなの広場 (親子で遊ぼう)	5日(土)、29日(火)	9:30～11:00	あかしあ幼稚園 ☎73-1515
ふれあい保育 (園児と交流・行事参加)	17日(木)	10:00～11:30	共興保育園 ☎72-4400
なかよしひろば (親子で遊ぼう)	17日(木)	9:00～10:30	須賀保育園 ☎72-2312

成人健康相談

日程	受付時間	場所	備考
今月はお休みです。		保健センター	健康手帳をお持ちください。

問 健康管理課 ☎73-1200

健康運動教室

教室名	日程	受付時間	場所	対象	持ち物
フィットネス2010	6月3日(木)	13:30~14:00	八日市場公民館	運動したい人 メタボ予防したい人	汗ふきタオル、飲料水
レッツヘルスアップ2010 ~若がえり隊~	今月はお休みです。		のさかアリーナ	運動を通して 健康づくりをしたい人 (おおむね65歳以上)	室内用運動靴、 汗ふきタオル、飲料水

※いずれの教室も市内在住者対象です。

問 健康管理課 ☎73-1200

休日当番医

期日	内科	外科
6月6日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
6月13日(日)	佐藤クリニック(八日市場イ) ☎73-5567	はしば医院(今泉) ☎67-5720
6月20日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
6月27日(日)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
7月4日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

※診療時間は8時30分~17時 都合により、急きょ当番医が変更になる場合がありますので、医療機関へ行く前に必ず消防署に確認してください。

問 匝瑳市横芝光町消防組合 ☎72-0119

病気と治療あれこれ

住み慣れた家で暮らすことを目指して③

匝瑳市民病院地域ケア部
介護支援事業所つばき
管理者 平野和美



今回は、事例を通して入院から自宅での生活が始まるまでの流れを紹介します。

Aさん(68歳女性)は、夫と長男一家の5人暮らしで、長男夫婦が共働きのため家事全般を担っていました。料理や友人とのゲートボールを趣味として毎日を送っていましたが、ある日、脳梗塞を発症し右方麻痺となりました。

入院後はリハビリに励み、移動は4点杖歩行まで回復したものの転倒の危険性が高く、料理や入浴などは一部介助が必要でした。Aさんは、「料理ができるようになりたい。自分でできることを増やしていきたい」と希望。家族も「リハビリを頑張って、楽しみのある生活を送ってほしい」と希望

していました。

私たちケアマネジャーはまず、退院に向けて自宅での生活に役割が持てるように支援計画を立て、Aさんが料理できるように、また、生活の動きがスムーズになるようにリハビリの継続と住環境の整備を考えました。入院中にAさんとその家族、病院のリハビリスタッフや福祉用具専門相談員と一緒に家屋調査を行い、必要な福祉用具や住宅改修についての相談をしました。そして、玄関の段差に手すりや踏み台を設置。入浴時には入浴ボードとイスを使用し、浴槽の出入りをするときには設置した手すりにつかまれるようにしました。料理に使うまな板や包丁は自助具を用意し、訪問介護のヘルパーさんと一緒に料理をする計画を立てまし

た。

入院中のリハビリメニューには、自宅での生活を想定した内容を取り入れました。そして、退院後も継続してリハビリができるように週2回のデイケアサービスの計画を立てました。そして、退院後の生活に向けて病院の医療スタッフと自宅での医療・介護スタッフが連携してチームを作り、情報を共有するためのサービス担当者会議を開催しました。

Aさんは自宅に戻ってからも、自分の作った料理をみんながおいしそうに食べてくれることに生きがいを感じています。また、友人との散歩が日課となり、今ではゲートボールができるようになることを目標にリハビリに励んでいます。

私たちケアマネジャーは、入院前に暮らしていた「生活の場に帰る」という自然の流れを目指して、一緒に考えていきます。そして、自宅に戻られた後も定期的に訪問し、心身の状態や生活の変化などを確認し、必要に応じてサービスの調整をしていきます。悩みを抱え込まずに、気軽に相談していただけたいと思います。