

連載企画

フォーカス
市民病院

医療技術部「リハビリテーション科」
住み慣れた自宅での生活を支援

市民病院やそつさぬくもりの郷が持つ機能や支援内容を紹介する本コーナー。第2回は、リハビリテーション科スタッフによる、患者の自立した日常生活を支援する取り組みを紹介しします。

市民病院リハビリテーション科には、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が在籍し、それぞれが専門的な見地から入院患者や外来患者にさまざまなリハビリテーション（以下リハビリ）を行っています。

自立した生活に向け
効果的にリハビリを実施

リハビリとは、単純に何かの訓練を指すものではなく、「病気になる人が可能な限り元の社会生活を取り戻す」ために行われる全ての取り組みを意味します。

▽入院中のリハビリ
入院中に弱くなった身体をできるだけ元のようにするために、病状に応じて入院中から患者にリハビリを行っています。

▽外来通院のリハビリ
医師の指示の下、退院後間もない人や外来通院の人にもリハビリを行い、患者が自立した日常生活を送れるように支援しています。

また、一般的な入院病床の他に、昨年7月に「地域包括ケア病床」を開設しました。この病床は、急性期治療が終了した後、退院後の在宅生活に不安が残る人などが在宅復帰に向けて準備をする病床で、利用者には、必要に応じて積極的なリハビリを提供しています。

退院後、通院後の支援

自宅での生活が始まった後や、通院が終わった後も、日常の生活動作で困ったことがあれば相談を受けています。体の使い方やアドバイスや、状態によっては介護保険サービスの利用提案なども行っています。

在宅生活を支援

リハビリスタッフは、病院内でのリハビリ提供のほかに、地域に出向き、介護予防事業の環境である高齢者の筋力アップ体操「いきいき百歳体操」の指導も行っています。

市民病院は、地域に密着した医療の提供と患者の皆さんが自宅で生活を続けられる支援を大切にしています。

《問い合わせ》

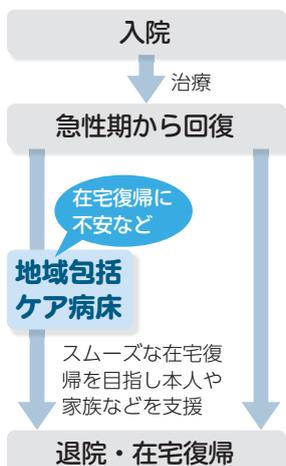
市民病院 ☎72・1525



理学療法士による下半身ストレッチング

地域包括ケア病床

在宅復帰をスムーズに行うため、リハビリスタッフや相談員などが協力して支援を行っています。



入院中のリハビリでは、医師や看護師だけでなく、院内外のさまざまな専門職とその患者にとって最適な

※外来通院のリハビリは、原則開始から最長で6か月間です。

市民病院サポーター会

ボランティア会員を募集

市民病院では、「市民病院サポーター会」によるボランティア活動が行われています。サポーター会の皆さんは“お互いさま”の精神をモットーに活動し、病院利用者の心強い存在として頼りにされています。



サポーターによる活動の様子

サポーター会では、一緒に活動する会員の募集をしています。ボランティア活動に興味のある人は下記までご連絡ください。
活動内容…車椅子が必要な人への乗降介助、外来窓口までの送迎案内など
活動日時…毎週月・木曜日の8時30分～10時30分
市民病院 ☎72-1525

早期発見のため定期的な受診を

子宮がん・大腸がんの検診日程

市が行う各種がん検診(集団検診)を次の日程で実施します。がんの早期発見と早期治療には、検診の定期的な受診が大切です。積極的に受けるようにしましょう。

子宮がん検診

実施日：8月7日(水)、8月8日(木)
場所：保健センター
期間は12月末まで

大腸がん検診

実施日：8月29日(木)・30日(金)、9月1日(日)
場所：保健センター
受付時間：9時～11時

受付時間：【午前】9時20分～11時【午後】13時～14時30分
※子宮がん検診は集団検診の他、個別検診を9月末まで実施しています。

歯周病検診を実施しています

歯周病検診は、歯周病に加えて虫歯などのお口の病気の検査を無料で受けることができます。検診は12月末まで実施しています。受診先(下表)を選んで予約の上、必要事項を記入した「問診票」を持参して受診してください。

対象者には7月中に問診票を送付しました。この機会に必ず受診しましょう。
対象者：令和2年3月末の年齢が40、50、60、70歳の人
※現在歯科治療中の人は受けられません。

◆実施歯科医療機関一覧

医療機関名	
井橋歯科医院	☎79-6480
いむら歯科クリニック	☎79-1555
宇井歯科医院	☎72-0701
エイトピア歯科	☎73-7447
格心堂歯科医院	☎73-5582
小高歯科医院	☎73-5580
小西歯科医院	☎74-0014
渋谷歯科クリニック	☎74-1000
城之内歯科医院	☎73-5505
寺本歯科医院	☎72-0636
のさか歯科医院	☎67-1004
平野歯科医院	☎73-0200
八日市場かど歯科医院	☎79-2418

期間：12月27日(金)まで
※歯科医療機関の休診日を除く。
内容：虫歯・歯周病の診査、結果説明・指導
問健康管理課 ☎73・1200

《がん検診に登録を》

検診を受けるには事前登録が必要。希望者は健康管理課(保健センター)窓口または電話、市ホームページから申し込んでください。



▲「がん検診申し込みフォーム」へのリンク

問健康管理課 ☎73・1200

国保特定健診 後期高齢者健診

8月は個別健診で受診できます。健康チェックのため年に一度、必ず受診しましょう。

問健康管理課

☎73・1200

給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



menu No.74 ごまだれ焼肉

暑い日が続くと、食生活がそうめんなどの食べやすいものに偏りがち。そういう人へ夏バテ予防にオススメの、ビタミンB1が豊富な豚肉料理を紹介します。

問学校給食センター ☎70-2210

ポイント!

下味を付けた豚肉は、こげやすいので注意しましょう。



材料(4人分)

- 豚肉肩ロース(薄切りのもの)..... 4枚
- 玉ネギ..... 20g
- ニラ..... 10g
- ショウガ..... 適量
- ニンニク..... 適量
- A 砂糖..... 大さじ1/2
- しょう油..... 小さじ2
- みそ..... 小さじ2
- すりごま..... 大さじ1/2
- 酒..... 大さじ1/2
- みりん..... 小さじ2
- 油..... 適量

● 作り方

【ごしらえ】ニラは5mm幅に切り、玉ネギ、ショウガ、ニンニクはすり下ろす。

- ①材料を用意し、Aを合わせてたれを作る。
- ②豚肉をAに漬ける(15分程度)。
- ③フライパンに油を引き、たれを漬けた豚肉を焼く。

● 栄養価(1人分)

エネルギー158kcal たんぱく質9.5g
脂質10.3g カルシウム17mg 食塩相当量0.9g

● 給食献立(6月17日・小学校)

ごまだれ焼肉、ごはん、豆腐としめじのスープ、里芋のそぼろ煮、かみかみ煮干し、牛乳