

健康寿命を維持していくことは大切です。医療や公衆衛生面から、医師・歯科医師・薬剤師の方々が感じておられる町民の皆さんへの思い等を、シリーズで掲載していきます。

わたしの医見

どこで死にますか？ どこで死ねますか？

医療の話だといつのにいきなり死にますかとか死ねますかとか何事だと思われる方が多いと思います。生と死は背中合わせで裏返しです。生きている時だからこそ死ぬことを考えていたいただきたいという思いで、あえてこの題名を付けました。

近年の医療・医学の進歩により、治療成績は著しく向上し、今までは助からなかった病気も回復し、早期発見すれば癌も生存率が高くなりました。日野町を含め周辺の病院もかなり整備されてきました。精密検査が必要な場合は専門性の高い病院に紹介していますので気軽に相談ください。また症状が落ち着けば診療所でも十分診ていけるよう開業医も日頃努力しています。

しかし最期を迎えなければならぬ時に、その場所が病院、住み慣れた自宅、他の施設なのか、元気なうちから少し考えてみたらどうでしょう？

ここに一枚のお皿があります。どこでどのように生活し最期を迎えるかのご本人・ご家族の選択と心構えがこの皿です。ここに植木鉢を置きます。この鉢が住まいです。自宅、病院、施設どこでも構いません。鉢には土や肥料が必要で、生活支援や福祉のサービス等が鉢に入り栄養をつけます。そこから芽が出ます。葉っぱが3枚できました。1枚目は病気になるようにする保険・予防の葉です。2枚目は病気になる時の医療・看護の葉です。3枚目は障害が残った時の介護・リハビリテーションの葉です。

今や人の生きざまを考える時、住居や生活支援のサービスはこの3枚の葉を思い浮かべて最期を考えていただければと思います。自宅での看取りにも十分対応できる準備は開業医の方にはすでにできています。



河村医院 医師 河村英生さん ■ 河村医院 日野町大字内池 372 番地 ☎0072

さあ運動をはじめよう!

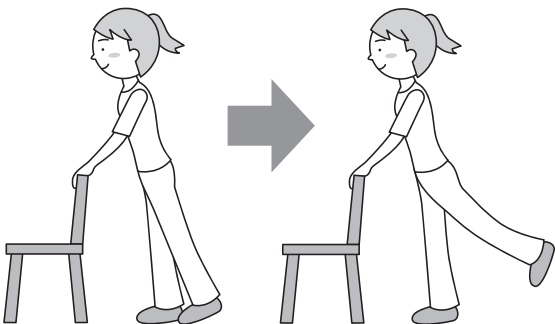
～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう～

大殿筋は分りやすく言うと、お尻をカバーしている筋肉で、骨盤から大腿骨(太ももの骨)に向かって伸びている太い筋肉です。立ち上がり歩行時にとっても大切な筋肉です。



大殿筋力アップトレーニングを始めよう!

- ①イスの背もたれを持ち、軽く半歩から一歩下がった位置に立つ。(この時上半身は床面に対し20度から45度イスの方に傾いている。)
- ②膝を伸ばした状態で、背中が反らないようにし、息を吐きながら「1・2・3・4」のカウントで片方の足を真後ろに上げていき、
- ③上げた足を息を吸いながら「5・6・7・8」のカウントで元に戻す。反対も同じ様に行う。



『足の後ろ上げ体操』 大殿筋の筋トレ

ワンポイントアドバイス

- ①片足10回を目安にゆっくり行いましょう。
- ②顔と体は正面を向け行いましょう。
- ③足を高く上げようとせず、お尻に力を入れることに意識を向けましょう。



紹介したのは…
介護予防事業講師 運動指導士
山本 いくみ さん

平成28年度成人用肺炎球菌 予防接種のお知らせ



【接種対象者】

①左の表のとおりです。

※ただし、本人が希望される場合に限ります。本人の意思確認ができない場合は受けられません。

平成28年度の対象者（成人用肺炎球菌ワクチン）

対象者	生年月日
65歳になる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳になる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳になる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳になる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳になる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
90歳になる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
95歳になる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳になる方	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

【接種方法】

○平成28年度中に1回接種

【接種費用】

○自己負担金 2,500円

（ただし、住民税非課税世帯の方は1,500円、生活保護受給中の方は免除）
住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方は事前に保健センターに申請いただく必要があります。

【その他】

○今までに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外となります。

【持ち物】

○健康保険証または住所・生年月日を確認できるもの、自己負担金予診票（※）

※予診票は各医療機関にあります。予防接種を受ける前には必ず予防接種の説明文をよくお読みになった上で、接種を受けてください。

予防接種町内指定医療機関

医療機関	住所	電話	接種日	接種時間	予約の有無
あいさか小児科	松尾二丁目88-7	☎⑤38139	月～土	日によって異なります	要
朝日医院	大窪1010-1	☎⑤20057	月～土	8:30～11:50	不要
			月・火・水・金	18:00～19:30	
岡診療所	河原一丁目10	☎⑤31155	月・火・水・金・土	9:00～12:00	不要 (予診票を記載のうえ、ご来院ください)
			月～金	16:30～18:30	
鎌掛診療所	鎌掛2292	☎⑤20615	月・水・木	14:00～16:00	要
河村医院	内池372	☎⑤20072	月～土	8:30～11:30	要
しもいけメディカルクリニック	松尾五丁目59-3	☎⑤32324	予約時に調整	予約時に調整	要
どび整形外科クリニック	松尾三丁目1-1	☎⑤28880	月・火・水・金	9:30～12:00	要
				16:00～19:00	
日野記念病院	上野田200-1	☎⑤31201	受診時に調整	受診時に調整	不要 内科外来受診をお願いします
よこた眼科クリニック	松尾1189	☎⑤21341	月・火・木・金・土	8:00～11:30	要 受付窓口にて予約 (電話不可)
			月・火・木・金	15:00～18:00	

※県内他市町の医療機関で接種を希望される場合は、事前に保健センターにご相談ください。

◆問い合わせ先 保健センター ☎⑤6574