

COLUMN

こんにちは!市民病院です!

地域包括支援病棟では、ピクトグラムを退院支援に活用しています

様	
目標	
現在	
排泄	 
リハビリ	 

「ピクトグラム」をご存知ですか?非常口を示す緑の人のマークや、公共施設のトイレマークのように、情報がひと目でわかる視覚記号のことをピクトグラムといいます。

地域包括支援病棟では、ピクトグラムのカードを退院支援に活用しています。

これまでは、ご本人もご家族も、退院までのリハビリ状況や、日常生活動作の目標などを確認しづらいことがありました。

そこで、患者さんのベッドサイドに、退院時の目標・現在の状況・リハビリの状況・排泄の状況といった4項目を、ピクトグラムで示すようにしました。

これにより、患者さんは、ピクトグラムを見てリハビリの目標を確認することが出来ます。また、ご家族は、現在のリハビリ状況などを簡単に確認することが出来ます。さらに、スタッフは、患者さんの現状を速やかに把握し、スムーズな介助を行うことが出来ます。

患者さんからは、「これを見て、がんばってるで」と、ご家族からは「わかりやすい」という言葉をいただいています。

令和3年度のはり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧施術利用券の 交付申請について

高齢者や障害がある方が、はりやマッサージなどの施術を受けたとき、その費用の一部を助成する利用券を交付しています。

《申請について》

- 受付開始…3月29日(月)
- 申込方法…高齢介護課にお越しください。
- 対象…次の①～③を全て満たす方

①加東市に住民登録がある

②市民税所得割が非課税

※4月から6月までの間に申請する方は令和2年度の、7月から令和4年3月までの間に申請する方は令和3年度の市町村民税課税状況で判定します。

③次の④、⑤のいずれかに該当する

④65歳以上

⑤身体障害者手帳1級～6級

《助成額》

1回につき500円(医療行為を除きます。)

※申請月から年度末まで、1か月あたり1枚交付します。

《申込時に必要なもの》

○本人が申請する場合(1点)

①公的機関発行の本人であることが確認できる書類

○代理の方が申請する場合(3点)

①委任状、②対象者の本人確認書類

③代理人の本人確認書類

※対象の③-⑤で申請する場合は、身体障害者手帳をお持ちください。

※令和2年度分の利用券は、令和3年3月31日(水)まで使用できます。

☎健康福祉部高齢介護課(庁舎1階)

担当:宇井加奈 ☎43-0440



健康がいちばん

3月は自殺対策強化月間

複雑な社会や人間関係、新型コロナウイルス感染症感染拡大による生活様式の変化など、誰もが様々なストレスの要因を抱えています。また、その要因も職場、家庭、学校生活、健康上の悩み、経済面など、年齢や立場によって異なります。

ほどよいストレスは活動の原動力になることもあります。慢性的なストレスや過剰なストレスは、心身に不調をきたす原因になります。こころの健康を保つためには、からだの健康と同様、早めの対処が必要です。自分に合ったセルフケアの方法で、ストレスをこまめに解消しましょう。

こころの疲れを和らげるセルフケアの例

快適な睡眠をとる

- 就寝直前の飲酒や飲食は避ける
- 食べ過ぎ・空腹の状態で寝床に入らない
- 眠くなったら寝床に入る習慣をつける

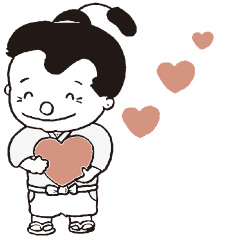
自分に合ったリラックス法をもつ

- ゆったりお風呂に入る
- ストレッチで体をほぐす
- ゆっくりと腹式呼吸をする
- 音楽を聴く

食習慣や生活リズムを整える

- 早寝早起きを心がける
- 1日3食バランスよく食べる
- 食事を楽しむ

※こころやからだの不調に気づいたら、早めに周囲の人や専門機関に相談しましょう。



☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:吉田里奈 ☎42-2800

保健センター事業

	日時	
4か月児健診	3月25日(木)	※詳細は、対象の方にお送りしている案内をご確認ください。
10か月児相談	3月25日(木)	
1歳6か月児健診	3月4日(木)	
3歳児健診	3月17日(水)	
子育て何でも相談	3月11日(木) 受付 13時30分~15時	
離乳食もぐもぐ教室	3月9日(火) 受付 9時30分~50分	参加費:100円 申込期限:3月4日(木)
産後ママのリフレッシュ講座と相談会	3月11日(木) 受付:9時30分~10時	生活や健康面について、個別で相談に応じます。 対象:概ね産後1年未満のママ 定員:10組 申込期限:3月9日(火)

育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

は、事前に予約が必要です。

表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432

母子健康手帳の交付申請について

- 受付日…毎週火曜日 ※即日交付します。
- 持ち物…①印鑑(スタンプ印不可)、②マイナンバーカード、または個人番号通知カード、③公的機関発行の本人確認ができる顔写真付の書類(運転免許証)、④妊娠届出書(医療機関で交付された方のみ)

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:檜原ひろみ ☎43-0432