加東市民病院長新年あいさつ「歩のこころ」

明けましておめでとうございます。

旧年中もコロナ禍が続く中、市民の皆さまからは病院事業部に温かい御支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

社会環境の変化と相まって、市民病院には、病気を 徹底的に治すという重要な役割に加え、病気と共存し ながら住み慣れたまちでの生活を支援していく役割 もまた強く要請されるようになりました。

特に後者の役割について、市民病院で働く職員の心構えを表現するとき、私の頭の中には、北島三郎さんの「歩(ふ)」の歌詞が流れて来るようになりました。

『肩で風きる 王将よりも

俺は持ちたい 歩のこころ・・・

世間歩がなきゃなりたたぬ』

もう病巣は取り切れない、治ることは望めない、あるいは昔の体力に戻ることは望めない段階となっても、その人にはその後も生活が続きます。私たちは、最期まで強く生き続けることができる環境を整え、支援していきたいと考えております。

すでにご自身が、あるいはご家族がその段階に入っており、医療や介護の支援を必要としている方もおられるでしょう。「介護の事業所を見かける。訪問看護と聞くが相談窓口は市役所か、病院か、事業所か。あちこち回る時間はない。どうしたらいいかわからない。」そんな声をよく耳にします。

市民病院ではこれまで、地域医療・介護連携室(以下、連携室)において、医療や介護相談、診療所や他の病院との連携、入退院支援業務などに加えて、連携室内に加東市地域包括支援センター院内相談窓口を併設し、市役所職員による介護保険に関する相談業務もおこなってきました。



加東市病院事業管理者兼病院長 金岡保

例えば、入院時にその先にある在宅療養を見据えた様々な相談の対応や、介護保険の手続きや介護施設、訪問看護の利用方法などについても、入院中や退院後も連続して提案します。

『入院サポート窓口』からスタートし、市民病院、ケアホームかとう、加東市訪問看護ステーション、加東市地域包括支援センター、市内の医療や介護施設が連携し、市民の皆さまの医療や介護の相談に応じます。

私たちは、5年後10年後も「このまちにこの病院・老健・訪問看護があってよかった」と言われるよう、地域の医療機関や介護事業所の方々などと連携しながら、職員一丸となって前に

進んでまいります。

引き続き、御指導御支援 の程、よろしくお願い申し 上げます。



第17回加東市ふれあい球技大会

◎卓球大会

【シングルス】								【ダフ	ブルス】	
〈1部〉		〈2部	〈2部〉		〈3部〉		〈4部〉		前田悠介	田村駿太
1位	前田悠介	1位	北川達也	1位	松村大輝	1位	遠藤桃香	2位	森井崇元	澤田秀平
2位	届木克敏	2位	森本逸輝	2位	目加田采莉	2部	阿江優羽莉	3位	坂西雅浩	三本信吾
3位	井上直紀	3位	山本凌太郎	3位	平林拓也	3部	村野菜々香	3位	届木克敏	丸山大貴
3位	半田晴彦	3位	藤森美有	3位	李燕	3位	髙下淳志			

◎地区親善家庭バレーボール大会

【男子の部】	【女子の部】
優勝 下滝野	優勝 河高
準優勝 上滝野	準優勝 下滝野





健康がいちばん

- 体も心も元気に新年をスタートしましょう -

「お正月疲れ」を解消する3つのポイント

間健康福祉部健康課(庁舎2階) **☎**43-0432

年末は、大掃除や正月準備、帰省など、普段と違った生活リズムになりがちです。お正月休みが終わって元の日常に戻ると、体がだるかったり、重かったりと、「お正月疲れ」を感じることがありませんか?

休み明けに疲れることなく、体も心も元気に新年をスタートできるよう、「お正月疲れ」を早めに解消するためのポイントを3つご紹介します。



食生活の見直し



正月はおせち 料理やアルコー ルなど、いつも とは違った食卓

に、ついたくさん食べてしまいがちです。しかし、正月料理の多くは、味付けが濃く、塩分や糖質、炭水化物などが多く含まれています。

三が日が明けてからは、薄味 を心がける、野菜を多くとる、揚 げ物を控えるなど、食事内容を 意識してみましょう。

適度な運動

休み期間は家でゆっくり過ごしがちです。ゴロゴロした生活に慣れてしまうと、体の筋力も衰え、いきなり活動すると疲れを感じやすくなります。

適度に体を動かすことで、血 流が良くなって、頭もすっきり します。また、体内に酸素を取り 入れることで

エネルギーが 作られ、疲れ も感じにく なります。



規則正しい睡眠

年末年始は夜遅くまで起きて しまい、普段より睡眠時間が短 くなっていませんか?

睡眠時間は、平均 7~8時間が理想と されています。睡眠 不足は自律神経の

乱れにつながり、体調不良を引き起こしやすいといわれています。

早寝早起きを心がけて、朝の 光を浴び、規則正しい生活で心 身ともに元気に過ごしましょ う。

保健センター事業

	実施日	備考
4か月児健診	1月26日休) 〈受付〉13時~14時30分	〈対象〉令和4年9月に出生した乳児
10か月児相談	1月26日(木) 〈受付〉9時~10時30分	〈対象〉令和4年3月に出生した乳児
1歳6か月児健診	1月5日休) 〈受付〉13時~14時30分	〈対象〉令和3年6月に出生した幼児
2歳児育児教室	1月5日(木) 〈受付〉9時~10時30分	〈対象〉令和2年12月に出生した幼児
3歳児健診	1月18日(水) 〈受付〉13時~14時30分	〈対象〉令和元年11月に出生した幼児
子育て何でも相談	1月12日休) 〈受付〉9時~11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	1月10日火)〈受付〉9時30分~9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉1月5日休

※ 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**2**43-0432(健康福祉部健康課) 育児何でもダイヤル相談 **2**43-0432 / こころの健康ホットダイヤル **2**42-2800

母子健康手帳の交付申請について

□受付日 毎週火曜日(祝日を除く) ※即日交付

□**持ち物** ①個人番号が確認できる書類 例マイナンバーカード、個人番号通知書本人確認書類 例マイナンバーカード、運転免許証

妊娠届出書 ※お持ちの方のみ

※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。



間健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

20 21