

こんにちは！市民病院です！

## あなたの居たい場所に帰るために 地域包括ケア病棟 があります

### 地域包括ケア病棟とは？

病気やケガ等の治療を終えた方が自宅や施設に復帰できるよう、退院の支援を行う病棟です。加東市民病院の地域包括ケア病床数は41床あります。 ※全139床内



### よりそう

患者様が病気をどのように受け止め、どんな治療を望まれるか、今後の生活に不安がないか、これからの生活の場やご家族への想いなど、それぞれの人生史にふれながら、退院後の課題を丁寧に確認します。患者様とご家族の希望に寄り添って支援の方法を検討します。



### つなぐ

治療や介護ケアが、退院後の自宅や施設でも継続して受けられるよう、在宅支援のバトンに関係機関につなぎます。

しかし、患者様の体調が悪化したり、ご家族の介護疲れにより、在宅での療養が困難になる場合もあります。そんなときは、在宅からの入院を地域包括ケア病棟が受け入れます。

介護サービスや療養環境を見直し、体調を整え、再び安心して在宅療養に戻れるよう支援します。居たい場所に帰り、療養生活を続けていくために、地域と連携して支えます。



### かなえる

入院中の主治医、病棟看護師、在宅かかりつけ医、ケアマネージャー、訪問看護師、薬剤師、リハビリ等の多職種が医療チームとして、もと居た場所に帰り、望まれる生活が叶えられるよう連携します。

□在宅療養を望む方には、自宅で可能な投薬や医療処置の方法を検討し、支援体制を整えます。

□移動動作や食物の飲み込み方など運動機能の低下が不安な方には、機能訓練サービスを提供します。



□高齢のご家族等には、介護の負担や不安が軽減するよう介護保険の申請、サービス利用を提案します。

□病状の急変や在宅看取りに不安な方には、かかりつけ医と訪問看護師の後ろ盾になって支えます。



今後も加東市民病院一丸となって、患者様とご家族の皆様に寄り添って支援を行ってまいります。

加東市民病院(1階) 入院サポート窓口 ☎42-5511

令和6年度4月採用

### 加東市民病院看護師・薬剤師募集

〈募集期限〉10月23日(月) ※郵送は10月20日(金)消印有効  
〈試験日〉10月26日(木)

申込書や募集要項は、市ホームページをご覧ください。



看護師▼ 薬剤師▼



健康が  
いちばん

健康のための一歩を踏み出そう！

## 毎生活に「+10(プラステン)」の習慣を！

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

日常的に身体を動かすことで、生活習慣病やうつ、認知症などの発症リスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながります。まずは、今より10分多く身体を動かす『+10』を意識して、運動習慣を身につけましょう！



### はじめよう！ +10

#### 気づく！

日常生活の中で体を動かす場面は、たくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」自身の1日の生活を振り返ってみましょう。

#### 始める！

まずは今より10分多く、からだを動かすことからはじめてみましょう。ふだん何気なく行っている動作にひと工夫すれば、立派な運動になります。

- ・いつもより遠回りの散歩で +10
- ・すきま時間のストレッチで +10
- ・車を遠くに停めて、歩いて行って +10
- ・ラジオやテレビ、動画に合わせた体操で +10



#### 達成する！

年代に応じた目安の時間を意識して、からだを動かしましょう。筋力トレーニングやスポーツ等を含めると、より効果的！

18歳～64歳＝1日合計**60分**  
元気にからだを動かしましょう！

65歳以上＝1日合計**40分**  
じっとしている時間を減らしましょう！

#### つながる！

1人でも多くの家族や仲間と楽しみながら+10を共有しましょう。一緒に行くと楽しさや喜びがさらに増して、+10の継続につながります。

### 保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	10月26日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和5年6月に出生した乳児
10か月児相談	10月26日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和4年12月に出生した乳児
1歳6か月児健診	10月5日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和4年3月に出生した幼児
2歳児育児教室	10月5日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和3年9月に出生した幼児
3歳児健診	10月18日(水) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和2年8月に出生した幼児
子育て何でも相談	10月12日(木) 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	10月10日(火) 受付 9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉10月5日(木)

※□の対象者には個別に案内をお送りします。※□は事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは☎43-0432 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

### 母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
  - ②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
  - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
  - ④通帳またはキャッシュカードの写し



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432