こんにちは！市民病院です！

要介護者の家族、自立を目指している方、

ケアホームかとうのサービスを利用しませんか？

年齢を重ねると筋力が低下し、畳のヘリにつまづくなど、些細なことで転倒し骨折される方が多くおられます。また、健康に気を付けていても、さまざまな病気にかかってしまう場合があります。このような場合、入院し怪我や病気は治っても、身体の麻痺や筋力低下が起こり、そのままでは自宅で以前の生活が送れないことがあります。

『ケアホームかとう』は、要介護認定を受けた高齢者の自立を支援し、ご家庭への復帰を目指すために看護・介護といったケアのほか、理学療法士等によるリハビリテーション、栄養管理や食事・入浴など、日常生活全般の支援を提供する施設です。

自立した日常生活が送りづらい、ご家族の都合などで一時的に介護ができないといったときは、ケアホームかとうをご利用ください。

ケアホームかとうの3つのサービス

1 長期入所で、在宅復帰へ！

介護・入浴・食事をはじめ、家庭生活に復帰するためのリハビリテーション等を行い、在宅復帰に向けて支援します。

■**入所期間**　3か月程度
■**対象**　要介護1～5の方
■**申込方法**　ケアホームかとうに直接ご相談ください。

2 短期入所で、介護負担軽減！

ご家族の介護負担軽減や、家事の都合などで一時的に介護できない場合に、短期間ご利用いただけます。市内在住の方は車で送迎します。

■**入所期間**　2日～1か月程度
■**対象**　要介護1～5の方、要支援1・2の方
■**申込方法**　担当の居宅介護支援員(ケアマネジャー)にご相談ください。

3 通所リハビリテーションで、自立を支援！

日帰り(9～16時 ※土曜日、日曜日、祝日を除く)で介護・入浴・食事をはじめ、必要なリハビリテーションを行い在宅生活の自立を支援します。1時間からの短時間利用も可能です。

■**対象**　要介護者1～5、要支援者1・2の方
■**申込方法**　担当の居宅介護支援員(ケアマネジャー)にご相談ください。

☆ 地域貢献活動　出前講座

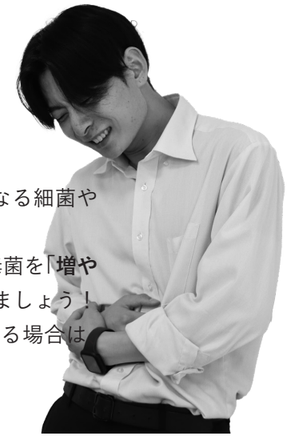
ケアホームかとうの看護師、介護福祉士が地区の公民館などに出向き、介護保険の制度や健康管理、施設の利用の仕方などの説明をします。

ご希望の方は、ケアホームかとうにご連絡ください。

問加東市介護老人保健施設 ケアホームかとう　☎42-5177

健康がいちばん

防ごう！！食中毒



気温や湿度が高くなる夏場は、食中毒が増える時期です。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、食中毒菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した食中毒菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した食中毒菌を「**やっつける**」という3原則を守りましょう！

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。症状がある場合はむやみに市販の薬を服用せず、早めに医療機関を受診しましょう。

1 つけない

□手洗いを徹底しましょう。
□魚や野菜はしっかり洗いましょう。
□調理器具や食器は清潔にしましょう。
□「肉を焼く専用の箸」と「食べる専用の箸」を使い分けましょう。

手洗いのポイント
☆調理を始める前
☆生肉や魚、卵などを取り扱う前後
☆トイレや、鼻をかんだりした後
☆動物に触れた後　☆食卓につく前

2 増やさない

□作った料理は早めに食べましょう。
□作った料理を室温状態で放置するのはやめましょう。
□冷蔵庫は詰めすぎず、ドアの開け閉めも少なめにしましょう。
□高温多湿な場所で菌は繁殖しやすいので、冷凍した食品は冷蔵庫で解凍しましょう。

3 やっつける

□食品は中心までしっかり加熱しましょう。
(肉料理は中心部を75℃で1分間以上加熱することが目安です。)
□残り物を温めるときはしっかり加熱しましょう。
□調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒し、よく乾燥させましょう。

問健康福祉部健康課(庁舎2階)　☎42-2800

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	8月22日㈭　〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和6年4月に出生した乳児
10か月児相談	8月22日㈭　〈受付〉9時～10時30分	〈対象〉令和5年10月に出生した乳児
1歳6か月児健診	8月1日㈭　〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和5年1月に出生した幼児
2歳児育児教室	8月1日㈭　〈受付〉9時～10時30分	〈対象〉令和4年7月に出生した幼児
3歳児健診	8月21日㈬　〈受付〉13時～14時30分	〈対象〉令和3年6月に出生した幼児
子育て何でも相談	8月8日㈭　〈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	8月6日㈫　〈受付〉9時30分～9時50分	〈参加費〉100円　〈申込期限〉8月1日㈭

※□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。

〈**相談窓口**〉◦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

問子育てスマイルセンター(庁舎2階 健康課内)　☎43-0432