



Forever in My Town!

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.6

Enjoy My Life!

総合事業を活用し生涯現役を目指そう！

介護保険サービスを使わなくても、町独自のサービスを利用し、元気で役割をもって活動できる高齢者の方を増やそうと実施している「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「総合事業」）。健康福祉課や地域包括支援センターに相談された方などで、機能低下が見られる場合、総合事業を利用することができます。

対 象	65歳以上の方で①または②に該当する方			
	① 要支援認定を受けた方 ② 基本チェックリスト（運動・栄養・口腔・認知機能のチェック）で生活機能の低下がみられる方			
名 称	にここ訪問	わかがえり教室	もっと！わかがえり会	らくらくパーククラブ
サービス	訪問型サービス	通所型サービス		
内 容	生活支援 生活管理指導員による掃除・洗濯・買い物などの支援	週1回の通いの場 運動・認知・口腔機能の向上のためのストレッチや筋トレを実施	週1回の集いの場 住民が主体となって運営し、簡単な体操などの運動を実施	週1回の通いの場 リハビリ等の専門職が介入し、運動機能向上のため機械を使った運動を3ヶ月間実施
		送迎サービスあり		
費 用	一部自己負担があります。詳細はお問い合わせください。			
日 程	週1～2回	火曜日・金曜日 午後2時～4時	金曜日 午前10時～11時30分	水曜日 午後2時～4時
場 所	利用者ご自宅	町立金山診療所	町立金山診療所	NPO法人アピラ（新庄市）
事 業 所	町社会福祉協議会	NPO法人アピラ	NPO法人アピラ	NPO法人アピラ

平成29年4月からはじまった総合事業。主体的に健康づくりや介護予防に取り組む方々が増えており、町の介護保険給付費の抑制に期待が高まります。なにより、年齢を重ねても元気で役割や生きがいを持ち過ごすことは、高齢者ご本人にとっても喜ばしいことです。総合事業を上手に利用し、生涯現役で社会参加できるようなシニアライフを目指しましょう。

●利用を希望される方は…

☎ 金山町地域包括支援センター

☎ 52-3035



毎週金曜日開催されている「もっと！わかがえり会」には毎回20～30名が参加し、交流しながら運動

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.121

一般撮影を受ける方へ

町立金山診療所
診療放射線主査

柴田 寿彦



▲平成30年11月に新たに更新されたX線一般撮影装置

昨年11月に老朽化した一般撮影装置を更新しました。そこで、今回は一般撮影について、少し説明したいと思います。
一般撮影は、放射線検査の中でも極々単純な検査であり、一次的な検査になります。外来診察で、医師が画像情報が必要だと判断したときに、最初に行う検査がこれになります。

す。例えば、熱っぽくて胸が苦しいとか、咳が止まらないなどの場合は、肺炎等を疑い、胸部写真を撮ります。通常は、立った状態（もしくは座った状態）で「深呼吸時」に撮影します。息を吸い込むことにより、横隔膜を引き下げ、肺全体を広く写すために行います。
しかし同じ撮影部位でも、目的により違った撮影を行うこともあります。例えば、「深呼吸時」に撮影については、「深呼吸時」に撮影を行います。気胸とは、何らかの原因で肺と胸膜の間に空気が入りこんだ状態のため、肺の中の空気を吐き出すことにより、胸膜との間に溜まった空気をより鮮明に写すためです。また、お腹については、立って撮ったり、寝て撮ったりしますが、通常、深呼吸時に撮影します。これは、息を吐き出すことにより、横隔膜を引き上げ、お腹全体を広く写すためです。このように臓器を対象とした撮影では、呼吸の状態で臓器が移動しますので、撮影のタイミングが重要になります。その他、骨・関節の撮影では、骨折線や関節の隙間を写すため、撮影可能ならあらゆる方向から、撮影することとなります。
それぞれ検査の折には、ぜひご協力をお願いします。

金山健康くらぶ

気をつけましょう！

「冬のお風呂」

入浴中の死亡者数は、交通事故でのそれよりも多く、特に冬場に多くなる傾向。気温差が大きくなるこの季節は特に注意しましょう。

■冬場のお風呂は危険？

急激な気温の変化により血圧の変動が大きくなり、失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす事があります。また、熱いお湯に長時間浸かることで熱中症のような状態になることも。入浴中の事故死の5割は12月～2月に起きているため特に注意が必要です。

■ぐったりしているのを見つけたら
まずは浴槽の水を抜いて助けを呼び、人を集めること。浴槽から出し、救急車を呼んでから、反応があるか確認し、反応が無い場合は呼吸があるか確認しましょう。呼吸が無い場合は、心臓マッサージと人工呼吸が必要ですよ。

■安全なお風呂のポイント

- ①こんな時は入らない！
調子が悪いとき、飲酒後、食後すぐ、降圧薬や安定剤服用後、早朝時
- ②脱衣所・浴室の温度差に注意
脱衣所に暖房機を置いたり、浴室をシャワーで暖めましょう
- ③お湯の温度は41度以下にする
熱いお湯は血圧を上昇させます
- ④入浴前後に十分な水分補給を
汗をかいたりして体の水分が奪われます
- ⑤入浴前かけ湯をする
足などにかけて湯をして体を慣らしましょう
- ⑥家族に一声かけてからお風呂に
家族も時々声がけをし、異常に早く気づけるようにしましょう
- ⑦浴槽のふたを前に置き、半身浴を
半身浴は心臓への負担を減らし、もしもの時ふたによりかかることができます
- ⑧上がるときはゆっくりと
立ちくらみに注意しゆっくりと立ち上がりましょう

☎ 役場健康福祉課 健康係

☎ 52-12111（内線265）