

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

問 健康推進課 (☎65-7751)

インフルエンザは普通の風邪に比べて、高熱、頭痛、関節炎、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。高齢者や慢性疾患患者がかかると、肺炎などの合併症を引き起こしやすい病気です。

市では重症化を予防するため、高齢者インフルエンザ予防接種事業(1回接種)を実施します。

【対象者】

市に住所を有する人で、接種日において次の①または②に該当する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能(身体障害者手帳1級程度)しょうがいをもつ人

【接種期間】 10月15日(水)～12月31日(水)

【費用】 個人負担金2,060円

【医療機関】 長浜・米原市内の実施医療機関(詳しくは健康づくり日程表で)

※堤整形外科(八幡中山町) ☎62-1414でも受けられます。

※各医療機関へ直接予約してください。

※長浜・米原市外で接種を希望する人は、事前に健康推進課までご相談ください。

※生活保護世帯で対象の人は接種前に印鑑を持って下記窓口までお越しください。
・健康推進課、保健センター(高月分室、浅井分室)
・北部振興局福祉生活課、浅井・高月を除く各支所

10月の長浜市民献血デーにご協力ください

問 健康推進課 (☎65-7779)

毎月第2土曜日と第3木曜日は、市内に献血バスが定期配車されますので、献血への協力をお願いします。

①10月11日(土) 西友長浜市駐車場

②10月16日(木) イオン長浜店駐車場

※①②とも受付時間は
10時～12時、13時～15時30分

400mL献血をお願いします

※献血には年齢・体重等基準があります。詳しくは、滋賀県赤十字血液センターホームページをご覧ください。
(http://shiga.bc.jrc.or.jp/)

がん・緩和ケアシリーズ 第4回公開講座

【とき】 11月8日(土)

【ところ】 13時30分～15時(受付13時) 市立長浜病院 本館2階 講堂

【テーマ】 「今、がん治療を受けているあなたへのメッセージ」

【講師】 あけぼの会会長 ワット隆子氏

【申込み】 電話で左記まで ※参加無料・どなたでも

問・申 市立長浜病院がん相談支援センター (☎68-2354)

お元気ですか



市立長浜病院
リハビリテーション技術科
作業療法士 音羽 幸子(前列中)

がんのリハビリテーションについて

がんのリハビリと聞くと、どのようなイメージをお持ちになりますか。リハビリは骨折や脳梗塞などに対して行うものと思っ

ていませんか。

通常リハビリは、何らかの障害が起こってから受けるのが一般的ですが、がんのリハビリは、診断された早期からどのような病状になっても受けることができます。がんの治療中に手術や抗がん剤治療、放射線療法などで身体の機能が下がってしまう、日常生活に支障が出る場合があります。そうすると、元々できていた家事や仕事への復帰も難しくなり、患者さんの生活の質

は著しく低下してしまいます。それを防ぐためにも、病状に応じた専門的な運動や活動で患者さんの回復力を高め、身体の機能を維持・向上させることで、再び自分らしい生活を送ってもらうことが、がんリハビリの目標です。

また、積極的な治療が受けられなくなった場合でも、残された機能を使い、いかに日常生活動作を保ち、尊厳をもって生活してもらええるかを一緒に考えていきます。

例えば患者さんと動作の練習を行ったり、ご家族へ介助の方法や福祉用具の適切な使用方法を伝えることで、少しでも生活をしやすいことができます。

地域がん診療連携拠点病院である当院では、現在、理学療法士3人、作業療法士2人のがんリハビリチーム(写真)を結成しています。院内で組織する緩和ケアチームの一員として、患者さんとご家族のよりよい生活のために協力しながら、がんのリハビリに取り組んでいます。

問 市立長浜病院
(☎68-2300(代表))

健康ながはま21(第3期)暮らしの中に運動を!

問 健康推進課 (☎65-7779)



プラス・テン

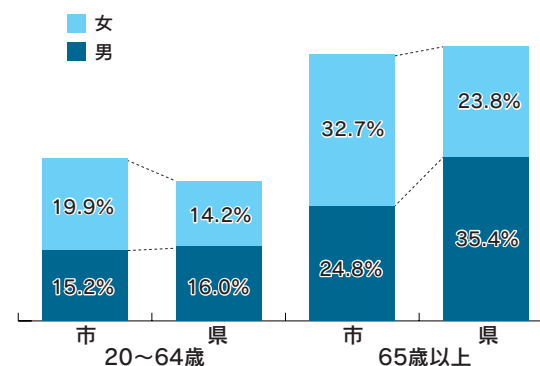
+10

10月13日は『体育の日』です!
この機会に、今より10分多く身体を動かしませんか。

市内で「継続して運動している人」の割合をみると、女性は年齢を問わず県平均を上回り、逆に男性は下回っています(グラフ参照)。

身体を動かす習慣をもつことで、生活習慣病の発症予防や介護予防につながります。日頃より10分多く運動することを心掛けましょう。

継続して運動する人の割合(長浜市と県との比較)



1日のトータルで活動量を増やしましょう!

市が行なったアンケートでは、「日ごろどのような運動をしているか」の問いで多かった回答は、ウォーキングや体操です。

「忙しい」「時間が取れない」などの理由で運動ができない人は、「近所には歩いて行く」「掃除機をかける」「階段を使う」など、活動量が増えるよう、普段の生活を見直してみましょう。



地域医療福祉フォーラム2014

住み慣れた地域で、必要な医療・介護サービスを受けながら、自分らしく幸せな最期を迎えるために、在宅医療や看取りについて一緒に考えてみませんか。

【とき】 11月1日(土)13時30分～16時30分(13時受付)

【ところ】 長浜文化芸術会館(大島町)

【内容】 ○基調講演『自宅で大往生 ～「ええ人生やった」と言われるために～」
講師：中村 伸一先生(おおい町国保名田庄診療所所長)

○シンポジウム「患者・家族の在宅看とりへの決定を支えたものは？」

【申込み】 10月17日(金)までに電話で下記まで

問・申 長浜米原地域医療支援センター

〈湖北医療サポートセンター「メディサポ」内〉(☎65-2755)

※入場無料、手話通訳あり



▲中村 伸一先生