

保健福祉センターからのお知らせ

<p>肝炎ウイルス検診 (B型肝炎・C型肝炎) 検査</p>	<p>肝炎ウイルス検査にはB型肝炎ウイルス検査とC型肝炎ウイルス検査があります。日常生活で感染することはほとんどありませんが、この肝炎は自覚症状がないことが多く、感染していても気づかない場合がありますので、検査を受けたことがない人は、一度検査してください。</p> <p>■五條市で実施する肝炎検査</p> <ul style="list-style-type: none"> ▽検診内容 B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスの有無について血液検査で調べます。 ▽対象者 市内在住の40歳の人(昭和43年4月1日～昭和44年3月31日生まれの人) ▽検診医療機関 市内指定医療機関 ▽検診実施期間 平成21年2月28日まで ▽費用 1,000円(費用は医療機関で支払ってください) ▽受診方法 受診票が必要ですので、カルム五條に取りに来てください。 ▽申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係 ☎(内線290) <p>■内吉野保健所で実施する肝炎検査</p> <ul style="list-style-type: none"> ▽検診内容 B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスの有無について血液検査で調べます。 ▽対象者 B型、C型肝炎感染に不安を持つ人 ▽検査日 毎月第1、第3月曜日(午前9時～11時) ▽費用 無料 ▽その他 2週間後に結果説明があります ▽申込・問合せ先 内吉野保健所(五條市本町3-1-13) ☎22-3051
<p>健康のための 料理教室</p> <p>■申込・問合せ先 保健福祉センター 成人保健係 ☎(内線290)</p>	<p>食べることは元気のみならずです。しかし偏った食習慣は生活習慣病を引き起こします。少しの工夫で、おいしく、健康によい料理方法を調理実習等で見直しませんか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▽日時・場所 7月30日(水)午前10時～午後2時 カルム五條 ▽対象者 五條市に在住する人(定員20名) ▽テーマ・指導者 『旬の食材で、元気料理』 五條市食生活改善推進員 ▽参加費 600円(食材料費) ▽持ち物 エプロン・三角きん・手拭いたオル・筆記用具 ▽申込締切 7月22日(金)
<p>親子の すこやか料理教室</p> <p>■申込・問合せ先 保健福祉センター 成人保健係 ☎(内線290)</p>	<p>買い物や、食器を並べテーブルを整えたり食材を調理したりすることは子供の好奇心を刺激します。今回の料理教室で親子の「おいしさと料理の楽しさ発見」をしてみませんか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▽日時・場所 8月5日(火)午前9時30分～午後1時 カルム五條 調理実習室 ▽対象者 市内に在住する子供と保護者(小学4年生以上は1人でも参加できます) ▽定員 30人 ▽指導者 五條市食生活改善推進員 ▽参加費 大人500円、子供300円(食材料費) ▽持参物 エプロン・三角きん等、髪を覆う物 ▽申込締切 7月31日(木)

夏の献血キャンペーン実施中！ご協力をお願いします

■実施日 8月7日(木) ■受付時間 午前10時～午後4時 ■場所 市民会館

カルム五條では、赤ちゃんからお年寄りまですべての市民の皆さんの健康相談を受けつけています。お気軽にご利用ください。

カルム五條(保健福祉センター)
☎22・4001 内線289,290
FAX22・6585

県立五條病院からのお知らせ

リハビリしていますか

五條病院リハビリテーション部 北村 亨

皆さん、リハビリテーションという言葉を知ると、何を思い出すでしょうか？大勢の人は、病院や介護老人施設でのからの機能訓練、または訪問リハビリではないでしょうか。しかし本来は、様々な意味があります。rehabilitationという語はre-(再び)とラテン語の形容詞であるhabilis(適した)と-ation(～にすること)からなっています。

リハビリテーションには「医学的リハビリテーション」「社会的リハビリテーション」「教育的リハビリテーション」「職業的リハビリテーション」の4つの分野があります。この中で、良くご存知なのは「医学的リハビリテーション」でしょう。専門職としては、理学療法士・看護師・作業療法士・言語聴覚士・義肢装具士等が挙げられ、チームとして、各々の専門性をいかして患者様の目標にかかわることになります。五條病院には私を含めて理学療法士が4人います。医学的リハビリテーションチームの中のひとつの役割を担っており、医師の指示のもと看護師・義肢装具士と共に、病气やけがで入院、通院治療されている方に身体や精神面への支援、環境整備の指導、各種医療機関との連携を行っています。

自宅で実際にリハビリテーションを行うときに、どうすればいいのでしょうか。専門的な医療を必要とするときは医療機関、介護保険サービスを利用する必要があるでしょう。しかし、健康維持を目的とするときは、生活そのものを楽しんでください。例えば、

・ 散歩をしませんか。それは、体力維持のリハビリ・運動・気分転換・人との出会い・・・

・ 読書をしませんか。それは、頭のリハビリ・想像・気分転換・・・

・ おしゃべりをしませんか。それは、発声のリハビリ・出会い・笑い・・・

難しく考えずに、自分でできることを見つけて継続してください。きっと、いい事があると思います。

■問合せ先 奈良県立五條病院 ☎22・1112