

新冠町の
医療と福祉の情報誌

わ
WA ・ 輪 ・ **WA!!**
わ

特集 私たちが国保診療所職員です



・病気を知ろう
～带状疱疹～

・かいこのはなし
～ケアマネジャー
って知ってる?～

・町の元気者
ゲスト:豊巻浩さん

・健康☆レシピ

・ちょこっとトレーニング

表紙：福寿草

画：町田 登 氏

2018. 3

第1号

私たちが 新冠町立国民健康保険診療所 職員 です☆

電話番号:0146-47-2411

診療所は、地域に密着した「かかりつけ医」として医療の提供および予防事業を積極的に展開しております。



服部医師



渡部医師

町民のみなさま
気軽に相談、受診して下さい。



中津川看護師

地域住民のみなさまに
頼られる医療機関を
目指します！



富永看護師



出井看護師

医療・福祉の相談窓口として

「医療相談室」があります。

ご本人様はもちろん、ご家族様、
ご近所様などの医療・福祉について
関係機関と連携し、より良い生活の
維持のお手伝いをさせていただきます。
富永看護師長

健康維持と病気予防の見張り役
「健診事業」 事業主健診・特定健診・
個人健診・人間ドックを中心にがん検診も
合わせて行えます。



新川看護師



小田看護師



鎌田看護助手



正保理学療法士



田中臨床検査技師



松平診療放射線技師

事務部門





管看護師

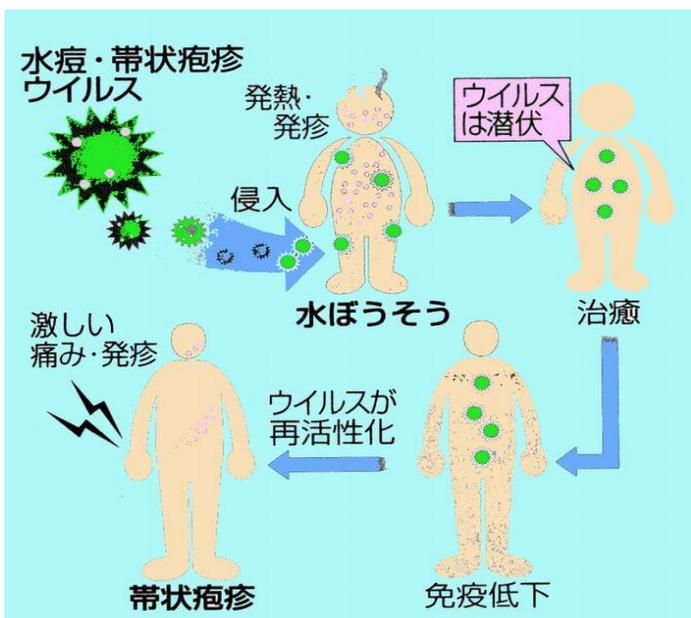
病気を知ろう！！

たいじょう ほうしん ～ 帯状疱疹 ～



関口看護師

季節の変わり目には、風邪などで体調をくずし、免疫力が低下しやすくなります。そんな時に注意したいのが「**帯状疱疹(たいじょうほうしん)**」です。



帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが原因の痛みをとまなう皮膚湿疹のことで。

原因となる「水ぼうそうウイルス」は、乳幼児や10歳以下の約90%がかかる感染症ですが、体内に入ったウイルスは消滅せずに、神経節（顔面の三叉(さんさ)神経、脊髄神経、坐骨神経など）に数十年間も潜伏します。

健康で免疫力が強いあいだは活動が抑えられていますが、中高年になり、**加齢**や**ストレス**、**疲労**、**感染症**、**生活習慣病**などによって

からだの免疫力が低下すると急に再活動を始めます。発症者は40歳以上の世代が約75%を占めています。

症状には個人差があり、夜眠れないほどの痛みで悩まされる方もいます。

この痛みは、皮膚症状が治まったあとも痛みだけが残る「帯状疱疹後神経痛」になることがあり、痛みの期間が3ヶ月以上続き、内服治療でも数年間痛みが治まらないことがあります。

早期に受診するほど軽症で済み、治療期間も短くなるので、おかしいな？と思ったら受診するようにしましょう。



✿ 診療所では50歳以上の方に対して帯状疱疹の予防ワクチン接種することができます（費用は5,000円です。）

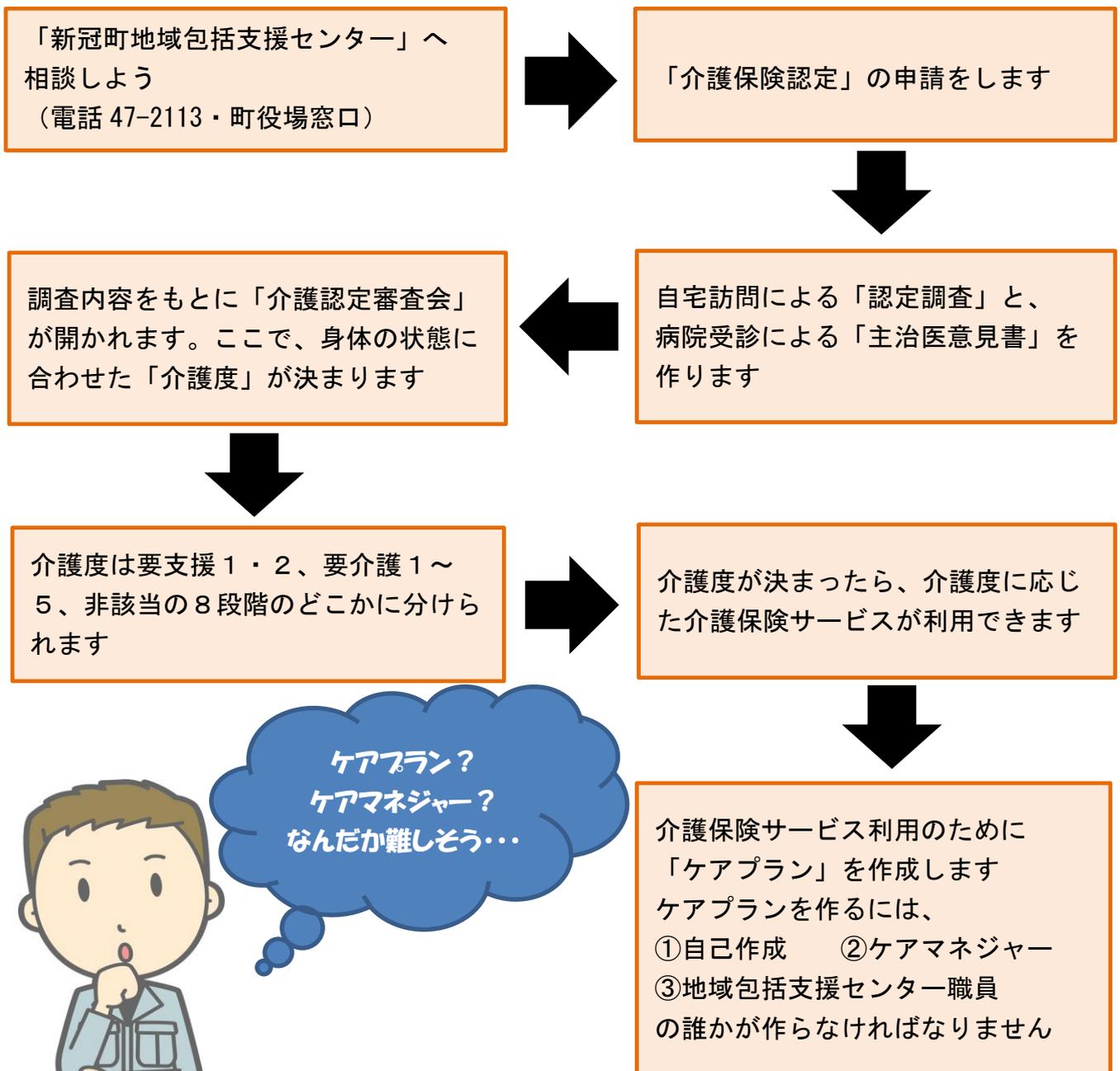
お問い合わせ：0146-47-2411

かゝいご の はなし

「介護」はどんな人にも関わる大切な言葉のひとつです！ 介護とは困っている人のお手伝いをするだけでなく、介護を予防していくことも重要な役割です！

そんな介護について利用できる介護保険サービスは、どのようにしたら利用できるのでしょうか？

介護保険サービス利用手続きの流れ



ケアプラン？
ケアマネジャー？
なんだか難しそう…

☆ケアプランを作ってくれるケアマネジャーってどんな人なんだろう！
次のページへGO！！

「ケアマネジャー」 って知っていますか？！

介護保険のサービスを使うには「ケアマネジャー」の存在がとっても重要です。
でも「ケアマネジャー」ってどんな人なんだろう？！

●介護保険の専門家です●

介護保険サービスを使うには「ケアプラン」という計画書が必要です。

そのケアプランを作る専門家が「ケアマネジャー」です。

新冠町民と介護保険サービスをつなげてくれる、なくてはならない「かけはし的存在」です。



●どんな人が使えるの？●

- ・介護保険の認定（要支援1・2、要介護1～5）のある方
- ・今後、何らかの介護を検討している方やそのご家族

●こんな事に対応します●

- ・介護保険に関する様々な手続きに対応します！
- ・ケアプランを作成します！
- ・介護に関する困りごとの相談を受け付けます！
- ・介護保険サービスの調整をします！

※ケアマネジャーへの費用はかかりません。

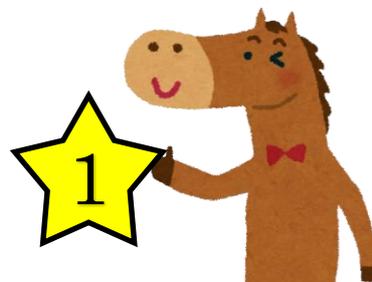
**介護に関して検討され
ている方、お悩みの方、
お気軽にご相談くださ
い！！**

新冠町内の事業所

- ・新冠町社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所 TEL：47-2130
- ・ケアプランセンター おうるの郷新冠 TEL：47-6296
- ・新冠町地域包括支援センター TEL：47-2113

※この他、日高町・新ひだか町の事業所でもご相談いただけます！

町の元気者



《今回の元気者は…豊巻 浩さん》

朝鮮で3人兄弟の次男として生まれた豊巻さん。昭和20年頃今の西泊津へ来られ、若いころから馬の育成など牧場のお仕事をされていました。

家族の協力を得ながら、95歳の現在も一人暮らしをされています。家事も自分で行い、健康管理にも気を使われています。

Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. 両親が丈夫に生んでくれた

もともと体は丈夫でしたが、さらに毎日豆乳、牛乳、ゆで卵を欠かさず、キャラメルやせんべいが元気の元！！



冬でも天気の良い日にはほぼ毎日散歩をされるそうです。杖も持ち30分程度ゆっくりと外を歩かれます。



とよまき こう
豊巻 浩 さん (95歳)
大正11年7月20日生まれ

Q. 趣味や楽しみはありますか？

A. カラオケはずっと続けている！

月に3回はバスで苦小牧へ行き、カラオケを披露されています。詩吟で培った肺活量を活かし、「腹の底から声を出す」のが歌のポイント！！

Q. 今後の目標をお聞かせください

A. カラオケはまだまだ負けない！

豊巻さんの歌を楽しみにしている方たちのためにも、これからも素敵な歌声を聞かせてくださいね！！

このコーナーでは新冠町に暮らす高齢者の方々の生き生きとした生活を紹介していきたいと思えます。自薦他薦は問いません。「我こそは」と思う方、ぜひご応募をお待ちしております。

応募はこちらまで → 新冠町役場 保健福祉課 介護支援係 電話 0146-47-2113



春きゃべつの豆乳みそ汁

ざいりょう 2人分

きゃべつ	葉 2枚程度
水	160ml
豆乳	140ml
みそ	小さじ 2と1/3
だし顆粒	小さじ 1/2



★ポイント★

- *春きゃべつは甘く、葉が柔らかいのが特徴です。
- *きゃべつにはビタミンCが豊富で皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれます。また、胃腸の粘膜を整え保持する成分も含まれています。
- *豆乳は鉄分が多く、高たんぱく質、低カロリー！
- *豆乳を加えることでまろやかになり、減塩にも○！

♪ 作り方 ♪

- ①きゃべつは 2cm 幅に切る。
- ②なべに水とだし顆粒を入れて火にかけて、沸騰してきたらきゃべつを加えて煮る。
- ③豆乳とみそを加えて、さっと煮立てたらできあがり。

1人分
エネルギー 57kcal
塩分 1.2g



ポイント
煮立てすぎると豆乳が分離するので注意！

自宅でできる

ちょこっとトレーニング☆ ～スクワット～



国保診療所
正保 理学療法士

足腰の筋群をまとめて鍛えられる効率の良いトレーニングです。
92歳まで舞台女優を務め、生涯現役を果たした森光子さんは、毎日150回スクワットをして、足腰を鍛えていたそうです。ぜひチャレンジしてみましょう！スクワットは目的によって様々なバリエーションがありますが、今回は最もスタンダードな方法をご紹介します。

①足を肩幅に開き、胸を張るように背筋を伸ばして正面を見る



④ 10～20回を目標に2～3セット行いましょう！

でも、体調に合わせて調整してくださいね！

②両手は前に伸ばしても頭の後ろに組んでもOK！！

③3～5秒かけてゆっくりしゃがみ、同じくゆっくり立ち上がります。

ポイント

- ・かかとができるだけ浮かないように注意しながら、お尻を突き出すように行います！
- ・膝に痛みがある場合は、痛みの出ない範囲で行うようにしましょう！
- ・手すりにつかまったり、椅子に座った状態で立ち座り運動を行ってもOKです！

医療と福祉の情報誌「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

医療と福祉の「知って得する」をテーマに住民・医療・介護が一つの輪となって元気に安心した生活を送れるようにと願い発刊しました。

多くの方に活用いただければ幸いです。