

けんこうひろば

保健センター通信

Tel. 37-2331

楽しかったね！ クリスマス会！

12月24日クリスマス会が開催されました。手作りの遊び道具を作ったり、フルーツパフェを作ったりして、にぎやかな一日となりました。



「子宮頸がんワクチン」と 「小児の肺炎球菌ワクチン」について

2月から下記のワクチンが無料で接種できるようになります。対象の方には別途通知いたします。詳しい内容につきましては、保健センターまでお問い合わせください。

①子宮頸がんワクチン
対象：中学1年～高校1年まで
時期：2月中旬頃～

②小児の肺炎球菌ワクチン・ヒブワクチン
対象：生後2カ月～4歳まで
時期：2月中旬頃～



2月の健康相談日

●開催日／2月7日(月)
2月18日(金)

●申込み／事前に予約が必要ですので保健センターまで連絡ください。
(よくある相談は?)
ダイエットや高コレステロール、糖尿病の食事相談が多いです。

男子厨房に入ろう会

＜湯原会場＞
●開催日／2月4日(金)
●場 所／干蒲公民館

＜関会場＞
●開催日／2月8日(火)
●場 所／保健センター
○時 間／10時～13時30分
○会 費／300円
○申込み／一週間前までに食改事務局(保健センター)へ申込みください。



げんき塾(運動教室)

今月も体育館での室内運動を行います。動きやすい服装でお越し下さい。

●開催日／2月18日(金)
●時 間／13時30分～15時30分まで
●場 所／活性化センター
●講 師／スポーツメイト白石蔵王 佐藤 貴司 氏

●内 容／ストレッチ&エクササイズ 運動講話
●持ち物／上履き
●申込み／3日前まで申し込みください。

先月号に記載した「むし歯なしの金メダル」は小泉弥生ちゃん(滑津)の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

健康一口メモ

長時間のパソコン作業は要注意

皆さんは、パソコンや携帯端末を使う「VDT作業」の健康に対する影響を御存知でしょうか?不適切なパソコン作業の持続は、「目の疲れ」「肩こり」「腰痛」「頭痛」や「ストレス」による精神的疲労など、心身に様々な悪影響を与えます。厚生労働省の報告によりますと、VDT作業を行っている作業者のうちの「約4割が精神的疲労を感じ、身体的疲労を感じている方は約8割」も居られるようです。IT(情報技術)化が進みVDT(Visual Display Terminal)が広く普及した今日、VDT作業者の健康管理は益々重要になっております。以下に厚生省の

ガイドラインを参考に、その対策としての「健康一口メモ」を示して下さい。①作業姿勢に無理はありませんか。深く腰掛け足裏全体が床に接してありますか。②ディスプレイの位置、明るさは適切ですか。40cm以上の視距離で画面の照度は500ルクス以下になってますか。③照明や採光は適切ですか。室内はまぶしさを生じさせないようにしてありますか。④1時間を超えて連続作業をしていますが、時々小休止して遠くの景色を眺めましょう。美しい蔵王連峰などを。



洞口 正之 先生

こちら診療所

所長 長島 高宏

①今年はかなり多くのスギ花粉が飛散するとの予測です。スギ花粉症の対策は、2月初め頃から治療を始めることをおすすめします。最近では良質な市販薬が薬局やドラッグストアで売られています。通院できない方でも、気軽に治療ができます。症状が出る前から早めに治療しましょう。

②当院は予約患者様を優先しております。午後は往診などで不在の時もあります。受診希望の方は必ず来院前にお電話をお願いします。
〈整形外来について〉
今月は、25日(金)です。
〈休診について〉
産業医活動のため、17日(木)午後3時30分から休診です。また、18日(金)は午後休診となります。(湯原診療も休診)

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

リハビリテーション科紹介 (作業療法) ～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

作業療法士 高橋 朋美
当院のリハビリテーション科は、医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の4職種で構成されています。
今回は「作業療法」についてご紹介します。「作業療法士」は主に身体障害、精神障害、発達障害などを持った子どもから高齢者まで、あらゆる年齢層を対象に、医師の指示の下、その人が本来持っている機能の回復や維持を行う専門職です。
作業療法の「作業」は具体的に、「起き上がる」「ご飯を食べる」「トイレに行く」「洋服を着る」「歯を磨く」「顔を洗う」「家事・仕事をする」など、日常行っていることすべてを含みます。そして、「何らかの原因により手がうまく使えない」(身体機能面)、「物事を考えられない・覚えられない」(認知力の低下)に対して日常生活を円滑に行うために、筋力訓練や手芸などを用いて訓練を行います。
例えば、脳卒中により利き手が麻痺した場合、反対の手で利き手と同様に動作を行うための訓練を行ったり、主婦の方が自宅退院される際には作業療

法士と一緒に調理訓練などを行ったりします。また、便利な道具の紹介や家屋改造、介助方法などの指導も行います。
当院の作業療法では、主に脳卒中や上肢の骨折の方を中心にリハビリを行っています。発症後早期から、患者さまの状態に合わせて訓練を行い、退院後もよりよい生活を送っていただけることを目指しています。



作業療法での訓練の様子

平成23年4月回復期リハビリテーション病棟開設予定

みんなで防ごう！悪質商法！

悪質な業者は手を変え品を変え、様々な手口でお金をムシリ取ろうとします。
ちょっとした怪しいと感じたり、要らないのにしつこい場合は、契約や商品の受け取りの前に、町か県の相談機関に連絡しましょう。

点検商法
「無料で点検します」「直ぐに補修しないと言われ高額な請求」など

執拗で強引な電話
「力が入らない」「電話が止まらない」「オファーをムシませ」など

かたり商法
「農協の者です」「ガス会社の者です」「不要な物を購入させられる」

薬効をうたう
「どんな病気でも治る」「体験者の感謝の言葉。体験談の多くは嘘かヤラセ」

宮城県消費生活センター
☎ 022(261)5161
(平日9時00分～17時00分、土日9時00分～16時00分)

担当：高橋 ☎ (37) 2331 (平日8時30分～17時15分)
県民サービスセンター
☎ 0224(52)5700 (平日9時00分～16時00分)
宮城県消費生活センター
☎ 022(261)5161
(平日9時00分～17時00分、土日9時00分～16時00分)