

2010年の健康目標をたてましょう！

新年明けましておめでとうございます。今年もみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。今年も来年はご家族で食卓を囲み、食事を楽しんでいただきますか。七ヶ宿町の正月料理は家庭の伝統の味を大切にしているところが多いようです。

さて、新春早々からカロリーの話はご遠慮したいとは思ったのですが、切り餅2個は、ご飯1杯以上のカロリーになります。お餅は、正月ならではの食べ物であり、あんことの相性も抜群で、ついつい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎ防止として、雑煮は具たくさんにし、消化吸収を助けるためによく噛み、満腹中枢を刺激するためにゆっくり食事をするなどの工夫をして、できるだけ正月太りにならないように気をつけましょう。



今年も一人ひとりが健康づくりに取り組み、そして、家族全員の健康増進に繋がるよう、続けられそうなことを何かひとつ決めて、実践し、今年も元気に楽しく過ごしましょう。

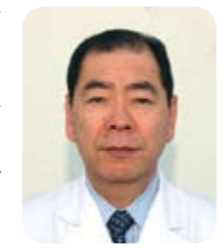
栄養士 太田

健康一口メモ
子宮がん検診について

エルム調剤薬局白石店 福永 信夫 先生

最近、薬局やドラッグストアに行くと、「医薬品の陳列が変わったなあ。」と感じた方がいらつしやるのではないのでしょうか。それは、薬事法が改正され2009年6月から施行されたからです。新薬事法では、医薬品の分類が次のように変更されました。

- 薬局医薬品**
処方せん医薬品以外の薬局医薬品
- 第一類医薬品**
一般用医薬品
- 第二類医薬品**
(特にリスクが高いもの)
- 第三類医薬品**
(リスクが比較的高いもの)
- 一般用医薬品**
(リスクが比較的低いもの)



のから低いものに、リスクが分類されました。リスクの高い第一類医薬品はカギの掛かる保管場所に保管することになりましたので、手の届くところには空箱等がおかれています。少し不便でしょうか。

また、第一類医薬品は、薬剤師が書面を用いて情報を提供した後、販売することが義務づけられました。今後、第一類医薬品は、処方せん医薬品と同じ成分の医薬品が増えるようになります。第二類医薬品、第三類医薬品は、薬剤師のほか、登録販売者による販売もできるようになりました。いずれにしても、お薬の説明はよく聞き、リスクを減らして、健康で快適な生活を心がけましょう。

いちご診療所

所長 長島 高宏

1月から診療所の診察時間を変更いたします。

当診療所では、自宅で寝たきりの患者様などに対して定期的に訪問診療(往診)を行っております。そのため、訪問診療を行っている間は診療所での診察はできません。今までは、午後来院される診察患者様のいない時間に訪問診療を行ってまいりました。今後は訪問診療の患者様に対して決まった時間に

診療が行えるように配慮し、以下の通りに診察時間を変更いたします。皆様のご理解をお願い申し上げます。

診察時間の変更

- ① 毎週火曜日午前は、湯原診療所での診察と訪問診療のみとなります。そのため、毎週火曜日午前の関診療所での診察は休診となります。
- ② 毎週水曜日午後1時30分～2時30分までは訪問診療の時間となります。そのため、毎週水曜日午後の診察時間は午後2時30分からとなります。

好きなことで健康増進！介護予防！！

私は、お年寄りの介護予防計画や元気づくりの教室を企画しています。みなさんには、よく「チャレンジしましょう。挑戦しましょう。」とお話しますが、「じゃあ、自分はどうなの？」考えるようになりました。そこで、昨年から特技を活かして『マスターズ水泳大会』に挑戦しようという目標をたてました。プールでの練習はほとんど出来ませんでした。不思議と普段の食事や運動に気を付けるようになりました。大会での成績はまずまずでしたが、一人ではつまらないので、今は角田のチームに所属しています。マスターズは年齢の上限が無く、5歳ごとのグループで競うので高齢になるほど入賞しやすくなります。応援もオリンピックのように賑やかです。そしてなにより参加者がとてもいきいきしています。大会では50～70歳代の仲間とリレーを組みますが、一人では味わえない楽しさがあります。みなさんも趣味や特技を発表したり、挑戦できる機会を持つと、がぜんやる気が出てきます。私の挑戦は今年も続けたいと思いますが、結果はまたの機会に…。

社会福祉士 田村

むし歯なしの金メダル！

12月に実施した3歳児健康診査での虫歯なしさんは「永倉百笑ちゃん(横川)」でした。おめでとう！



思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

かったほっと広場を設置しました

当院1階外来4の待合一角に「(仮称) かったほっと広場」を設置しました。この広場は、病気や介護について、訪れた皆さんが気軽に話をすることができる場となることを目指し、設置したものです。現在は、患者さんのご家族が介護の経験から考案された介護用品を展示しています。今後は、患者さんやご家族の皆さんが主体となって交流を行い、この広場を利用することで“ほっと”するような気持ちを持っていただくことができると考えています。当院をご利用の際は、気軽に足を運んでいただき、この広場に対するご意見や、愛称をお寄せくださるようお願いいたします。



患者さんのご家族が考案された介護用品

看護師募集中！詳しくは、当院総務課人事係まで

親子交流会「餅つき会」開催のお知らせ

● 月 日 / 1月30日(土)
● 場 所 / 保健センター
● 時 間 / 10時00分～13時00分
● 内 容 / 臼と杵を使った昔ながらの餅つきを行います。おじいちゃん、おばあちゃんの参加もお待ちしています。

運動教室「げんき塾」のお知らせ

● 月 日 / 1月15日(金)
● 場 所 / 保健センター
● 時 間 / 午後1時30分より
● 内 容 / ストレッチと軽運動
● 申込み / 不要



今月の「お晩かた相談」は22日です！

● 月 日 / 1月22日(金)
● 時 間 / 夜7時まで
● 場 所 / 保健センター
● 内 容 / 個別相談(健康相談・介護相談・こころの相談など)
● 申込み / 不要