

 Medical
国保中央病院だより 110

 国保中央病院 ☎ 32-8800

**国保中央病院訪問
 看護ステーション
 を開設しました**

国保中央病院訪問看護ステーション

管理者 中谷 敬子

4月1日から、国保中央病院訪問看護ステーションを開設しました。訪問看護ステーションでは、看護を必要とする患者さんが、ご自宅で療養生活が送れるようお手伝いします。訪問看護は、訪問看護ステーションの看護師が主治医の指示のもとに、患者さんのご自宅を訪問して看護や医療処置を行ったり、患者さんやご家族のご相談を受けたりします。病院での治療が終了し「住み慣れた自宅に帰りたい、でもしんどくなったり痛くなったりしたらどうしよう」「思うように動けないけど退院できるかな」「管が入ってるけど帰れるかな」など、自宅での生活に不安がある人はご相談ください。国保中央病院地域支援センターと国保中央病院訪問看護ステーションが連携して、患者さんやご家族のご希望を聴き、在宅療養についての話し合い

**国保中央病院からの
 お知らせ**

4月1日から、皮膚科の診察日が変わりました。
診察日
 火・水・木曜日

をさせていただきます。そして、地域の関連機関との連携や介護保険サービスの調整を行い、在宅療養の体制を整えます。

また、国保中央病院には「緩和ケアホーム飛鳥」が併設されており、がんを患っておられる患者さんの苦痛を緩和し、生活の質を高める支援をいたします。「症状が緩和されたので退院して自宅で過ごしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と希望される患者さん、ご家族に対して、入院中から状態を把握し自宅でも同様の看護が継続できるように、訪問看護サービスを提供いたします。

国保中央病院訪問看護ステーションは、地域の患者さんが、在宅で自分らしく生きることを共に考え支援します。また、主治医との連携を密にし、迅速な対応をとりサポートいたします。そして、安心して療養生活ができるよう信頼関係を築き、質の高い心温かな看護の提供を目指します。

お気軽にご相談ください。今後ともよろしく願っています。

Cooking



第2次健康たわらもと21
 第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

おいしく減塩 健康づくり

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいて細めのせん切りにし、水にさらしアクをぬく。
- 2 にんじんも皮をむいて細めのせん切りにする。きゅうり、ハムもせん切りにする。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1のじゃがいもを入れて30秒ほどゆでる。ザルにあげて水気をきり、冷ます。
- 4 ボウルに2・3を入れ、Aの調味料を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

塩分の取りすぎは、血圧が高くなる原因になります。血圧が高くなっても自覚症状がないことが多く、その状態が長く続くと血管が徐々に傷ついていき、硬くなり、動脈硬化になりやすくなります。動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞、腎不全など重篤な疾病につながります。予防のため、塩分の取りすぎに気をつけましょう。



材料（2人分）

- ▶じゃがいも…120g ▶きゅうり…1 / 4本
- ▶にんじん…20g ▶ハム…1枚
- ▶A(しょうゆ…小さじ1、酢…小さじ2 / 3、砂糖…少々、豆板醤…少々)

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
人権相談	5月21日(木) 午後1時～4時	町役場1階 101会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当=人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
行政相談	5月21日(木) 午後1時～4時	町役場1階 1C相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当=行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
無料法律相談 (予約制)	5月21日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 5月1日(金)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	5月27日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 5月20日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のための 無料相談 (予約制)	5月28日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的にお困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	5月28日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、本紙23ページに掲載しています。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。