



国保中央病院だより 114

国保中央病院 ☎ 32-8800

## 地域包括ケア病棟 について

国保中央病院 地域支援センター

### ●地域包括ケア病棟とは？

国保中央病院では平成26年8月から、6階病棟を地域包括ケア病棟として入院患者さんの受け入れを行っています。

この病棟は、急性期治療を経過し、病状が安定した患者さんに対して退院後の在宅復帰に向けた医療や支援を行います。本来、病状が安定すれば早期に退院しますが、退院後の生活に不安があり、もう少し療養することで不安なく退院できるという患者さんに利用していただきます。

この病棟は基本的に自宅への退院を目指す患者さんが対象となります。

### ●どんな場合に利用するの？

- ▼主に次のケースなどが想定されます。
- ▼骨折で手術をして継続的なりハビリが必要と判断された場合
- ▼病状は改善したがもう少し経過観察が必要と判断された場合

▼自宅退院の予定だが住宅改修や環境整備などに一定の時間が必要な場合

▼介護保険の申請や手続きに一定の時間が必要な場合

▼福祉施設などへの入所に向けて手続きや準備で一定の時間が必要な場合

### ●ずっと入院できるの？

地域包括ケア病棟の入院期間は「最長60日間」です。その間に退院に向けて準備・調整を行います。主治医の退院許可が出れば60日を待たずに退院する場合もあります。

また、状態に応じて一般病棟への転棟もあります。

### ●支援体制はどうなっているの？

医師・病棟看護師・退院調整看護師・リハビリ技士・社会福祉士・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーなどのスタッフが在宅復帰に向けて治療や支援を行います。

### 問い合わせ

地域包括ケア病棟に関するご相談やお問い合わせは、地域支援センター（☎32・8800（内線2101））へ。

### 受付時間

- ▼月～金曜日：午前8時30分～午後5時
- ▼土曜日（第1・3・5のみ）：午前8時30分～正午

## 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 芽ひじきは水でもどし、水気をきっておく。
- 2 かぼちゃは種とわたを取り除き、幅3cm、厚さ5mmくらいの扇形に切る。
- 3 2を耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- 4 フライパンにごま油を中火で熱し、3を入れて焼き目がつくまで焼く。
- 5 1のひじきとAを加え、水気がなくなるまで炒める。
- 6 5にいりごまを加え、さっと炒め合わせる。

食塩の摂りすぎが高血圧の要因になるのは、食塩に含まれる「ナトリウム」が原因です。減塩することはナトリウムを減らすことになり高血圧予防になります。栄養成分表示からナトリウムの量を食塩に換算できます（下記参照）。食品の購入時は、食塩がどれくらい入っているか確認して購入するとよいでしょう。  
「ナトリウム」を食塩に換算する方法  
食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1,000



### かぼちゃのきんぴら風

1人分エネルギー：96kcal 塩分：0.3g

### 材料（2人分）

- ▶ かぼちゃ…150g ▶ 芽ひじき…小さじ2
- ▶ ごま油…小さじ1
- ▶ A（しょうゆ…小さじ1/2、酢…小さじ1/2、砂糖…小さじ1/2）
- ▶ いりごま…小さじ1/2

## 物干しざおの移動販売に 注意してください！

図 住民保険課戸籍住民相談係 ☎34・2087

車で近所を回っていたさおだけ屋を呼び止め、値段を聞いたら安かったので注文したら、最後は高額の料金を請求され、支払ってしまったなどというトラブルが多発しています。

古くなった物干しざおや物干し台の交換は簡単ではなく、持ち運びがしにくいので、自宅前で販売してくれる移動販売は便利な存在です。しかし購入後、業者と連絡が取れなくなるケースがほとんどです。最近では、伸縮式の物干しざおなどがホームセンターやインターネットのショッピングなどで売られています。配達サービスをしている店もあります。移動販売には十分注意してください。



### 事例

物干しざおが壊れていたため、通りかかった物干しざおの移動販売業者を呼び止めた。料金を聞いたら、細かい字で書かれた料金表を見せられた。まだ買うとも言っていないのに古い物干しざおを車に積み込んで、新しい長いさお2本を切って、「2本で6万円」と言われた。そんなに払えないと言ったら、切ったのでキャンセルはできないと凄まじい結局交渉し、3万円になったので現金で支払った。領収書を請求したら渡されたが、書かれていた住所も電話番号も実際には存在しなかった。

### アドバイス

① 販売価格をはっきり確認し、納得できない場合は、お金を支払わないようにしましょう。

具体的に「1本〇円ですね」「〇円以上の支払いはありませんね」と販売価格を確認し、高額だった時は、その場で契約しない。

② 断ることが難しい場合には、周囲の人や110番に電話をして助けを求めましょう。

契約を断ると、お金を払えと業者に凄まじられることもある。恐怖を感じたら、近所や警察に助けを求め、車で金融機関に連れて行かれることもあるので、車には乗らない。車のナンバーを記録し、警察に相談する。

③ クリーングオフができる場合もあります。消費者ホットライン「188」に相談しましょう。

自由に商品が選べる状態でなかった時などは、訪問販売でのクリーングオフができる場合がある。ただし領収書などに書かれてある住所や電話番号などが事実でなければ、申し出ることができない。領収書など書面を渡さないケースも多い。

## 消費生活相談

商品やサービスに関する相談

日時 毎週火・金曜日  
(祝日、年末年始を除く)  
午前10時～午後3時

担当 消費生活相談員

相談方法 電話

☎ 32-2901 (内線 174)

## Pick UP 町公式Instagram



田原本町公式Instagramの6・7月の投稿から、広報担当者イチ押しの写真を紹介します。



▲史跡公園で苗を育てる！新しい試みが始まっています



▲事態が終息したら、また来てくださいね



▲夏休みの読書感想文、うまく書けたかな？

人、モノ、風景、イベントなどを「#たわらもとfun」をつけて投稿しています。

右のQRコードからフォローをお願いします。

