



Medical

国保中央病院だより 164

国保中央病院 ☎ 32-8800

高齢者が住み慣れた地域で  
安心して暮らせる在宅復帰  
を目指したリハビリテーション

リハビリテーション科  
理学療法士 須崎 俊文

超高齢社会の到来を迎えて久しい

我が国では、65歳以上の人の総人口に占める割合（高齢化率）は29%を超え、75歳以上の人の占める割合（後期高齢者率）は16%を超えています。国保中央病院を運営している4町（川西町、三宅町、田原本町、広陵町）の中には、これらの数字が各々、37%超、20%超となっている町もあります。

加齢に伴い筋力や心身の活力の低下が生じ、日常生活において不便が生じるケースも多くなります。中には要介護状態へ進む人もいらっしゃいます。

## ADL(ADL)

皆様は、ADL(Activities of Daily Living)という言葉をご存じ

でしょうか。ADLは「日常生活を送るために必要な日常的動作」のことです。例えば、食事、入浴、家事、外出などです。

高齢者、特に後期高齢者になると、ADLの低下が進む人が多くなります。ADLが低下すると、活動や社会参加の機会も少なくなりがちになり生活に影響が生じます。

入院されると入院期間中に、このADLが低下し、在宅復帰が遅れてしまう事態を招くことがあります。ひいては、生活に大きな影響が生じます。

## ADL低下を防ぐための取り組み

国保中央病院では、こうした事態を招かないよう、充実したリハビリテーションの提供に努め、高齢者入院患者の人のADLの低下による在宅復帰の遅れを解消できるようにしています。

本年6月に当院に開設した「地域包括医療病棟」においては、常勤のリハビリテーション技士2名を専属配置し、休日の対応も取り入れ、リハビリテーション提供体制の充実に努めています。

今後、入院された人が、在宅復帰され、元の生活に戻り、住み慣れた地域で安心して暮らしてもらうよう、頑張っています。

## 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〕



## 適正な体重で健康づくり

### 作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、皮を切り落として、2～3cm角に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。
- 2 1のかぼちゃが軟らかくなったら、熱いうちにつぶす。
- 3 別の耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜて溶かし、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- 4 3に2とシナモンパウダーを加えてよく混ぜ合わせ、ざるでこして、型に流し入れる。粗熱が取れたら、ラップをして冷蔵庫で冷やし固め、切り分けて皿に盛り付ける。

1日3食の食事以外に摂取する食べ物や飲み物を間食といいです。間食は一般的に、1日200kcal程度が適量だと言われていますが、体重が気になる人は、1日3食の食事と間食も含めた1日の摂取エネルギーを調整する必要があります。

市販のお菓子や飲み物は、糖分が多く含まれエネルギーの高い物が多いので注意が必要です。栄養成分表示でエネルギーを確認し、選ぶようにしましょう。



かぼちゃようかん

1人分エネルギー：83kcal, 塩分：0g

### 材料（2人分）

- ▶ かぼちゃ…150g
- A
- ▶ 水…130ml ▶ 粉寒天…2g
- ▶ 砂糖…大さじ1・1/2 ▶ シナモンパウダー…少々

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**開館時間** 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

**わいわいタイム**

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～5時

## イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)  
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
12月7日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
12月14日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
令和7年1月11日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上

12月21日(土)は磯城野高校学生によるおはなし会です(本紙12ページ参照)

## 今月の新刊

そのほかの新しくいった本は、  
図書館ホームページで公開中!



『婚活マエストロ』  
宮島未奈著／文藝春秋

ライターの猪名川健人は、とある零細婚活会社の紹介記事を書く仕事を引き受ける。手作り感あふれる地味なパーティーに現れたのは、驚異のカップル成立率を誇る伝説の(婚活マエストロ)だった…。

## 年末年始の休館と長期貸出のお知らせ

### ●年末年始の休館

**休館期間** 12月28日(土)～令和7年1月4日(土)  
休館中に本を返却される場合は、ブックポストをご利用ください。

### ●長期貸出

**期間** 12月14日(土)～27日(金)  
**冊数** いつもより5冊多く借りられます  
**貸出期間** 約3週間

## マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

### 受付時間の延長

12月4日(水)・18日(水)・令和7年1月8日(水)  
午後7時まで(交付の受付は午後6時30分まで)

### 休日開庁

12月8日(日)  
午前10時～午後4時  
※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

### 窓口での印鑑登録証明書の取得

印鑑登録証か住民カードの提示が必要です。また、利用者証明用電子証明書が登録されたマイナンバーカードで、印鑑登録証明書と住民票を取得できます。

## 12月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

**納期限** 12月25日(水)  
**種類**

- 国民健康保険税(第6期分)
- 介護保険料(第6期分)
- 後期高齢者医療保険料(第6期分)

### 町税などの納付には

**安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください**

- ▶**口座振替**…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)
- ▶**口座振替を利用されない場合**…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



地方税お支払  
サイト