



Medical

国保中央病院だより 169

国保中央病院 ☎ 32-8800

医療機器との
上手な付き合い方

臨床工学科技士長
奥畑 秀之

臨床工学科では、医療機器を安全に使用できるよう、院内で保守・点検を行っています。そこで、健康管理を目的に使用される家庭用医療機器の取り扱いや注意のお話です。

家庭用医療機器について

家庭用医療機器は私たちの日常生活を過ごすうえで大変便利なツールです。血圧計やマッサージ器はその代表例であり、多くの人が活用されています。しかし、誤った使用方法では正確な数値の測定ができなかったり、逆にご自身の健康の妨げになる可能性があります。

取り扱いに注意すること

▼測定環境を整える

例えば、血圧計を使用する際には、

測定環境を整えることがとても重要です。測定中は、足を組まずリラックスした状態でイスなどに座り、腕を心臓と同じ高さに保つことが正確な測定につながります。血圧計のベルト内部にあるセンサーと血管の位置をしっかりと合わせ測定します。また、測定直前に深呼吸をする・食後や運動後すぐの測定を避けることも重要なポイントです。

▼定期的な点検と適切な管理

一方で、家庭用マッサージ器で「背もたれ部のカバーが破れた状態で使用されたために、使用者の髪の毛が巻き込まれ、負傷」という事故も過去にありました。

定期的な点検や適切な管理も欠かせません。電池の残量確認や汚れの清掃は、機器を長く安全に使用するための基本です。

医療機器の正しい使い方に関する情報は、取扱説明書に詳しく記載されています。不明な点があれば、説明書の確認やメーカーに問い合わせることをおすすめします。

医療機器を正しく活用し、日々の健康管理に役立てることが、より健康やかな生活への一歩となります。早期の健康リスク発見や生活の質向上を目指しましょう。

Cooking



第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画

簡単バランスごはん

作り方

- 1 ささみは筋を取り除き、耐熱容器に入れ、酒をふりかけてラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 2 アスパラガスは根元を切り落とし、固い部分の皮をピーラーでむいて、斜め1cm幅に切る。1に加え、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 3 2の粗熱がとれたら、ささみを細かく裂く。
- 4 3にAを加えて和え、器に盛り付ける。

肉類であるささみは、たんぱく質を多く含む食品です。たんぱく質は、筋肉をはじめ皮膚や内臓など、体のあらゆる組織をつくる材料となります。

たんぱく質が不足すると筋肉量が減少し、体力や運動能力が低下する原因となってしまいます。

たんぱく質は肉類の他に魚介類、卵、大豆製品に多く含まれているので、1日3食のそれぞれに、たんぱく質を多く含む食品がそろっているか確認してみましょう。



アスパラガスとささみの和え物

1人分エネルギー：83kcal, 塩分：0.4g

材料 (2人分)

- ▶ ささみ…1本 ▶ アスパラガス…4本
▶ 酒…小さじ1/2

A (すりごま…大さじ1/2、マヨネーズ…大さじ1、しょうゆ…小さじ1/2)

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
5月3日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
5月10日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
5月17日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
6月7日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上



5月

○は休み

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

おはなし会ボランティアを募集しています

ボランティアグループ「田原本おはなし会」では、一緒に活動するメンバーを募集しています。

子どもたちに絵本を読んだり、おはなしを語ったりしてみませんか？おはなし会の様子を見学することもできます。お気軽にお問合せください。

主な活動内容 図書館でのおはなし会・町内小学校での朝の読書配達など

大人のためのあたまイキイキ音読教室

声に出して本を読む「音読」で脳を活性化させましょう！初めての人も大歓迎。お気軽にご参加ください。

日時 5月28日(水) 午前10時～11時

場所 青垣生涯学習センター 視聴覚室

定員 15人(申込順)

申込 5月14日(水) 午前9時30分～

マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 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

5月7日(水)・21日(水)、6月4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

5月11日(日)、6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。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

5月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 6月2日(月)

種類

- 固定資産税(第1期分、全期前納分)
- 軽自動車税(種別割、全期分)

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」(右にQRコード記載)、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

