



国保中央病院だより 180

国保中央病院 ☎ 32-8800

国保中央病院における作業療法について  
～患者様の QOL の維持、向上のために～

作業療法士  
中川 有紀

### 作業療法とは

病気やけが、または生まれつき障害のある人が、自分らしい生活を送り、家庭や社会に復帰できるようにするため、作業活動を通して行う治療のことを指します。作業活動とは、着替えや食事などのセルフケア、学校や仕事、遊びや旅行など、日常生活に関わるあらゆる活動のことです。これらは単なる行動ではなく、満足感や心地よさをもたらし、健康や幸福を促進する大切な要素となります。

### QOL (quality of life) 生活

人がどれだけ人間らしく自分らしい生活を送り、人生に幸福を感じているかを尺度としてとらえる概念です。日本語では「生活の質」「人生の質」と訳され、生活への充実感や満足感の認識を指します。物理的な豊かさや健康だけでなく、心の安定や人間関係、仕

事や学び、日常の小さな幸せなど、さまざまな要素に影響されます。

### 作業療法とQOL

突然の病気や怪我などにより、食事や排泄、入浴などの基本的な日常生活動作ができなくなると、買い物や料理、遊びや仕事などの応用的な動作もできなくなります。当り前のことができなくなることで、QOL が下がります。元の生活に戻るために、どんなことができるようになりたいか、できる必要があるかは一人ひとり違います。自分らしく生活ができることを目指し、作業療法士がリハビリテーションのプログラムを作成し、患者さんに寄り添いながら治療を行っていきます。

### 国保中央病院での取り組み

当院では、入院当初から、入院前の生活や自宅環境、今後の生活をどのように過ごしていきたいかを確認し退院目標を患者さんと共有します。その目標に向けて、基本的な日常生活動作の獲得を目指しリハビリを行い、回復状況に応じ、応用動作のリハビリも取り入れつつ、生活に合わせた環境調整、福祉用具や自助具の導入、介護者への指導、他施設との連携を行います。今後も、地域医療機関・介護保険施設・自治体と連携し、患者さんのQOL を高められる医療を提供し続けていきます。

## 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



## おいしく減塩健康づくり

### 作り方

- 1 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ウインナーは5mm幅の斜め切りにする。
- 3 耐熱ボウルに1、2を入れ、ふんわりとラップをして、600wの電子レンジで4分加熱する。キャベツがしんなりしたら、水気を切る。
- 4 別のボウルにAを入れて混ぜ、3を加えて和える。
- 5 4を器に盛り付け、粗びき黒こしょうをふる。

食塩のとりすぎは、高血圧の原因の大きなひとつであり、食塩に含まれるナトリウムがその要因となっています。

高血圧を含む生活習慣病予防のためには、塩分の摂取を減らす「減塩」に取り組むことが重要です。厚生労働省では1日の食塩摂取目標量が定められていますが、奈良県の1日の食塩摂取量は、男性9.4g、女性8.2gとなっています。(令和6年度国民健康栄養調査結果より)

### -食育クイズ-

日本人の食塩摂取目標量で正しいのは下記のうち何番でしょう。(答えは32ページ)

- ①男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満
- ②男性 9.4g 未満 女性 8.2g 未満
- ③男性 10.0g 未満 女性 10.0g 未満



### キャベツのザワークラウト風

1人分エネルギー：84kcal, 塩分：0.7g

### 材料 (2人分)

- ▶キャベツ…100g ▶玉ねぎ…20g ▶ウインナー…1本
- A 粒マスタード…大さじ1/2、酢…大さじ1/2、オリーブオイル…大さじ1/2、砂糖…小さじ1/2、コンソメ(顆粒)…少々 塩…少々
- ▶粗びき黒こしょう…少々

## 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
4月4日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
4月11日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
4月18日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
5月2日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上

4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		

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

## こどもの読書週間イベント

## ①本のおたのしみ貸出

図書館おすすめの子どもの本が入った「おたのしみ袋」を貸出します。どんな本が入っているのかは、かりてからのお楽しみ!

日時 4月29日(水)から

※なくなり次第終了

場所 児童フロア

対象 幼児～小学生向け

## ②本のコーティングを体験してみよう!

日時 4月25日(土)

午前10時～11時

場所 図書館 会議室

対象 小学4年生～大人まで

定員 5人(申込順)

申込 4月8日(水)

午前9時30分～図書館へ

## ③よむよむ! えほんやさん

絵本を読んでほしい人、いらっしやい! 読んでほしい絵本を選んだら、図書館の人に声をかけてね。何を選んだらいいかわからないときは、絵本を選ぶお手伝いもします。

期間 4月25日(土)～5月6日(水)

対象 子ども(親子でも友達同士でもどうぞ)

## 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、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、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。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

4月8日(水)・22日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

4月12日(日)

※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、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

## 生活安全ニュース

天理警察署 ☎ 0743-62-0110 / 田原本警察庁舎 ☎ 33-0110

4月6日(月)～15日(水)

## 春の交通安全県民運動期間です

「交通事故にあわない・交通事故をおこさない」ために

## ①横断歩道は「歩行者優先」

車のドライバーは、横断歩道で歩行者が渡ろうとしているときは一時停止しましょう。歩行者は手を挙げてドライバーに横断する意思をみせましょう。

## ②反射材の活用

夕暮れ時や夜間に歩行者が関係する事故が発生しています。夕方・夜間に出かけるとき、早朝のウォーキング時などには反射材を身に着けましょう。

## ③自転車の安全な利用

自転車に乗る時はヘルメットを着用し、左側通行などの交通ルールを守って安全に走行しましょう。

※4月1日から、自転車の交通違反に対し、「交通違反通告制度」いわゆる「青切符」が適用されます。

## ④飲酒運転は悪質な犯罪

飲酒運転をした人、車を貸した人、お酒を提供した人、同乗した人、全てが処罰対象です。これらは車のみならず自転車でも同様です。