



まちの保健室 ニュース

令和3年度第5号
令和3年11月1日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子

ご存じですか？11月は 「みんなで医療を考える月間」です。

「いのちをまもり、医療をまもる」国民プロジェクト5つの方策

- ① 患者・家族の不安を解消する取組を最優先で実施すること
- ② 医療の現場が危機である現状を国民に広く共有すること
- ③ 緊急時の相談電話やサイトを導入・周知・活用すること
- ④ 信頼できる医療情報を見やすくまとめて提供すること
- ⑤ チーム医療を徹底し、患者・家族の相談体制を確立すること

日本において「医師は、全職種中、最も労働時間が長い」

私たちにできること



主治医へ伝えたい
ことはメモで準備を

上手な医療の
かかり方アワード

あなたが知れば、
医療は救える。

日中であれば
病院の患者・家族支
援窓口(相談窓口)
の活用を

治療方針を
決めるのは
あなたです。

納得できないこと
は何度でも質問を

相談

その後の変化
を伝えるのも
大事です。

かかりつけ医を
決めましょう

自覚症状と既往
歴はあなたが伝
える大切な情報
です



身体やこころの悩みは まちの保健室「なんでも健康相談」へ

無料です♡
※通話料はご負担く
ださい

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子



日々頑張るあなたへ お歳暮（エール）をお届けいたします。

注）新巻鮭の展示ですが…食べられません。

期 日：みんなで医療を考える月間（11月1日～11月31日）
ただし 毎週（水）・（木）の「まちの保健室」開設日

時 間：午前9：30～午後4：30

場 所：茨城県保健衛生会館内 1階「まちの保健室」

内 容：1）つるし雛「新巻鮭」の展示
2）健康クイズ
3）血圧測定・血管年齢測定など
クイズ参加者へは 粗品を差し上げます。
感染症予防対策にご協力ください。



歳暮（せいぼ、さいぼ）は、「年（歳）の暮れ」のことです。歳末（さいまつ）・歳晩（さいばん）。1年の終わり12月の季語でもあります。今回、**早めのお歳暮をお届けします。**

シルバーリハビリ体操を一緒にやりませんか？

身体が思うように動かなくなり、痛みを感じたりするのは、筋力が落ちたり関節の柔軟性が失われたりすることによって、筋肉や骨格が日常の動作を支えられなくなったから。フレイルをご存じですか？

- フレイル：1. 体重減少→意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少はありませんか
2. 疲れやすい→何をしても面倒だと週に3-4日以上感じることはありませんか
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

予防が大切です。シルバーリハビリ体操は、だれにも、どんな姿勢でもできるように多くの種類で構成されています。「自分の体は自分で守る」ために有効な体操です。一緒に始めませんか？多数のご参加をお待ちしています。

記

実施日：毎月第2・第4木曜日

時 間：10:00～11:00（開始前に検温・手指消毒をします。）

場 所：茨城県保健衛生会館（看護協会）別館

その他：マスク着用で実施・参加費は無料です。

（飲み物・汗拭タオルをご持参ください）

申込は **シルバーリハビリ指導員 篠永米子029-225-7293**まで
直接会場において下さっても結構です。



ほとんど椅子に掛け、休憩しながら、実施します。
無理のないように是非一緒に♡

