こんにちは！保健婦です

～10月は寝たきり予防強調月間です～

寝たきりを防ごう

過労・喫煙・肥満などをさけ、普段から健康的な生活習慣を心がけることで防ぐことができます。

骨折は、骨の中のカルシウムが失われ、骨がスカスカになるとおこりやすくなります。骨を強くするためには、①カルシウムを多く含んだ食品をたっぷりとる②こまめに体を動かす③家にとじこもらず日にあたることを心がけましょう。

◎「作られた寝たきり」

「作られた寝たきり」とは、本来きちんと対処すれば寝たきりにならずに済むのに安静にした方がいいと思い込んで、そのまま寝ていた結果寝たきりになってしまったことをいいます。

◎寝たきりとは

介護を必要とする者で、病気やケガなどで日常生活のほとんどを寝ている状態にあることをいいます。

◎寝たきりにならないために

寝たきりを防ぐうえで一番大切なのは、やはり病気の予防です。特に脳卒中と骨折を予防することが大切です。

脳卒中は、脳の血管がつまったり、破れたりしておこります。

お年寄りをいたわるあまりの行き過ぎた介護や、手がかからないからと寝かせきりにするなどということのないようにしましょう。

◎日常生活をリハビリに

病気になってしまっても、早く体を動かして寝たきりを防ぎましょう。

①食事はからだを起こして自分の手で食べましょう。

②排泄は自分ですませることを目標にしましょう。

③自分で着替えて手足を動かしましょう。

他にも歯をみがく・髪をとかすなど、生活の中にはリハビリになることがたくさんあります。ひとつでも多く自分でできるように心がけて、毎日練習しましょう。

環境衛生課保健婦　小関　章子

お誕生おめでとう

8月21日から9月20日まで届け出分

伊藤佳子ちゃん

生まれて1カ月、早くもみんなのアイドルです。元気でみんなに好かれる、優しい子に育ってほしいです。

【田：尚美さん】

氏名	保護者	地区
鈴木拳志（けんし）	誠	西
伊藤佳子（よしこ）	卓	小堤
金杉瀬里奈（せりな）	幸太郎	東町3
伊藤泰成（たいせい）	成勝	宮脇1
怒賀夏美（なつみ）	靖志	東
齊藤伊織（いおり）	洋	東
横堀和紀（かずき）	範行	南川岸
渡辺翔太（しょうた）	克美	入間
子安尚枝（ひさえ）	宗平	上町2
林　恵里那（えりな）	忠宏	栗山4
石橋奈津美（なつみ）	正道	大島団地

休日当番表

とき	内科系	外科系
10月2日	小高医院〔横芝町〕 TEL㉜6368	成東医院〔成東町〕 TEL0475㉜2235
10月9日	松尾クリニック〔松尾町〕 TEL㊱6482	日向台クリニック〔山武町〕 TEL0475㊳1491
10月10日（祝）	笹本医院〔横芝町〕 TEL㉜5162	古川医院〔成東町〕 TEL0475㉜2202
10月16日	長野医院〔横芝町〕 TEL㉜0108	寺師整形外科〔大網白里町〕 TEL0475㉒7500
10月23日	柳川医院〔横芝町〕 TEL㉜0314	大網整形外科〔大網白里町〕 TEL0475㉒3611
10月30日	高根医院〔芝山町〕 TEL㉗0017	山崎病院〔横芝町〕 TEL㉜0561
11月3日（祝）	原田医院〔芝山町〕 TEL㉗0056	駒込クリニック〔大網白里町〕 TEL0475㉒8800
11月6日	伊藤医院〔成東町〕 TEL0475㉜2508	大平医院〔松尾町〕 TEL㊱6012

10月のこよみ

2日　町民体育祭（予備日10日）
6日　3歳児健診
7日　金婚式
8日　親子チャレンジセミナー（ハイキング高尾山）
12日　灰回収
14日　結核精検事後指導
16日　敬老会
23日　リサイクルの日
不燃物・粗大回収（大総・上堺）
ふれあいウォーク（佐倉方面）
26日　灰回収
乳児健診

第2回県民参加の緑づくり事業開催

▼**とき**　10月30日　午前10時～午後3時
▼**場所**　東金市上布田地域
▼**定員**　100名
▼**作業内容**　枝打ち、間伐
▼**昼食**　各自持参
▼**申込期限**　10月21日
▼**申込・問合せ先**　県農林部みどり推進室（☎043-223-3685）または、山武支庁産業課（☎0475-54-0226）