



国保京丹波町病院には、ご自宅で訪問看護をする事業所があることをご存じでしょうか。

訪問看護とは、住み慣れた自宅で利用者が安心して過ごせるように、希望があれば看護師が訪問して必要な看護を定期的に行うものです。訪問する看護師は、利用者の自宅へ計画的に訪問し、体温・脈拍などの測定、状態観察、必要な処置や介護に関する相談を行います。また、状態観察で病状などに変わったことなどがあれば、医療機関やほかの事業所と連携対応するように努めています。

訪問看護は利用者の看護をすることが第一の仕事ですが、訪問をするうえで大切にしていることがあります。それは、介護の負担が少しでも軽くなることを願い、「ご家族の不安や悩みに寄り添い、お話をしっかり聞くこと」に心がけることです。

これからも地域の皆さんに信頼され必要とされるように、訪問看護を続けていきますので、利用してみたいと思われたときには、お気軽にご相談ください。

国保京丹波町病院 TEL 86-0220



健康寿命を伸ばそう

国保京丹波町病院和知診療所
おおた ゆうじ 主任理学療法士
大田 有次 主任理学療法士



今年発表された平均寿命は、男性が81.5歳、女性が87.6歳となっています。一方、健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間といわれている「健康寿命」は令和元年で男性が72.7歳、女性が75.4歳となっており、男女ともに10年前後にわたって健康上の問題をかかえながら日常生活を送っていることとなります。

健康上の問題の主な原因として生活習慣病があります。私たちリハビリ専門職は、生活習慣病に起因する脳卒中や心臓病、呼吸器疾患や変形性関節症などになられた方々の援助をさせていただいていますが、予防にまさる治療はないといわれます。次のことに取り組んで「健康寿命」を伸ばしていただきたいと思います。

- ①生活習慣病に関して正しい知識を得る
- ②適切な食生活を送る
- ③ウォーキングなどの適度な運動を習慣にする
- ④十分な睡眠をとる
- ⑤節酒・禁煙に取り組む
- ⑥歯や口腔内の健康を維持する

京丹波町にお住いの皆さんが健やかに幸せに「健幸」で暮らせるように……。国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。

院長先生の Wellnessコラム

かき た ひで はる
垣田 秀治院長



いよいよ寒い季節を迎えようとしています。気象庁の気候区分では、京丹波町は近畿中部に区分されるということです。

ところで、滋賀県中北部は、4月から9月は近畿中部に、10月から3月は近畿北部に区分されるとのこと。理由は冬の積雪量が多いからだそうです。昨年、京丹波町は雪の多い冬でした。今思えば京丹波町も冬の時期は近畿北部でもよいのではないかなと思えるような冬でしたね。

コロナ患者が増えつつあり、第8波ということもいわれています。まず増えてきたのは北海道や東北など早く冬をむかえる地域からでした。やはり、暖房を使うことで換気が少なくなったのも原因の一つではないかとされています。

京丹波町、今年は雪が多いのか、少ないのか分かりませんが、寒くなってもこまめな換気を忘れないようにしてください。