

健康のまど



(48)

「寝たきり病人の実態」
家族の一人が病気になる、寝たきりの状態になったとしたら、その家庭は、嵐の中で翻る不安を抱えるように大きな不安を抱える。先の広報では、「一回にわたって、在宅病人をささえる」をテーマとして、紹介してきしたが、今回は、「在宅病人とその看護の実態」について知ってもらいたいと思います。

寝たきり病人は、体が不自由というだけでなく、寝たきりを引き起こした病状や、その後遺症を併せ持つていた、単に身の回りの世話をしていけばよいというわけではないのです。治療、看護、リハビリテーションなどを必要とする人

寝たきり病人の実態

県では、昨年、寝たきりの状態である家庭に在る人全員について、保健婦が調査をしました。この調査によると、新津市の寝たきり病人の数は、百五十八人(男性七十四人、女性七十六人)となつています。

寝たきり病人は、体が不自由というだけでなく、寝たきりを引き起こした病状や、その後遺症を併せ持つていた、単に身の回りの世話をしていけばよいというわけではないのです。治療、看護、リハビリテーションなどを必要とする人

は、高齢で、家事を担っている人が多いのが現状です。介護には、病人の移動、入浴、排泄、食事の世話などが伴います。そのため、介護者の中には、病状になつたり、腰痛、イライラ、睡眠不足を訴える人がたくさんいます。

は、高齢で、家事を担っている人が多いのが現状です。介護には、病人の移動、入浴、排泄、食事の世話などが伴います。そのため、介護者の中には、病状になつたり、腰痛、イライラ、睡眠不足を訴える人がたくさんいます。

介護は、毎日継続して行わなければならないので、気を抜くことができません。そこで、病人一人をおいて外出することができない、買い物に行くこともできない、睡眠中に起こされる、働きに行くこともできないなど、切実な問題が生じます。介護疲れで精神的に余裕がなく、時には介護から解放されたいけれど、介護を交代することができず、介護者の中には、親を介護するために仕事をやめざるを得なくなった人もいます。このような涙ぐましい努力で、在宅病人を支えられているのです。

環境衛生金融公庫では、国民生活に密接に関係のある環境衛生関係業種の人たちが衛生面の向上・経営の近代化を図るため、店の新増・改築や器具・備品の購入などに必要資金を融資しています。環境衛生関係業種、貸付の種類、融資条件などは次のとおりです。

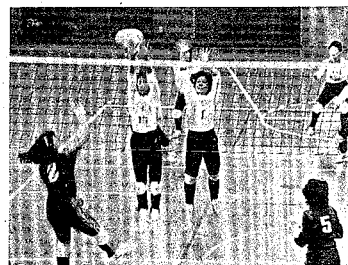
■環境衛生関係業種：飲食店、喫茶店、食肉・食鳥販売業、氷雪販売業、理容・美容業、旅館業、浴場業、クリーニング業など

設備資金が借りられます

■貸付の種類、融資条件
■一般貸付
△融資限度額：三千五百万円以内・九千九百九十九円以内
△利率：年七・六％
△融資期間：十年以内
■小企業等特別貸付
△融資限度額：四百万円
△利率：年七・〇％
△融資期間：四年六月以内(ただし、融資額が二百万円を超えた場合は五年以内)
■申し込み、問い合わせ：国民金融公庫新潟支店 ☎〇二五二一八二(一五) または

商工組合中央金庫、銀行、相互銀行、信用金庫、信用組合へXマスビデオ・コンサートを開催
視聴覚センターでは、本物のオペラに接する機会が少ない市民の皆さんのために、次のようにビデオ・ディスクによるビデオ・コンサートを開きます。年末のひとときを、オペラの世界にお誘いします。ぜひご覧ください。

□とき：十二月二十五日(火)の午後七時～九時十五分
□ところ：視聴覚センターホール
□内容：ウェーバー「魔弾の射手」、ドンスデン国立歌劇場管絃楽団・合唱団
※入場は無料ですが、幼児はご遠慮ください。



婦人バレーボールは熱戦を展開

さる11月25日、市民会館で婦人バレーボール大会が開かれました。Aブロックに8チーム、Bブロックに9チームが参加し、熱戦を展開した結果は次のとおりです。Aブロック…①フェラーリ、②新津ひまわり、③新津もみじ、白鳩 Bブロック…①まつば、②中新田フラワー、③わかば、中村

一月のスポーツ教室

♡八日、二十一日、二十九日の午前十時～正午：卓球、バドミントン、バレーボール、体操
♡十一日、十八日、二十五日の午後七時～九時：卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール

一月最初の法律相談

一月最初の法律相談の日程は次のとおりです。そのほかの相談については次号でお知らせします。

□とき：十一日の午後一時から四時まで
□ところ：市役所会議室
□担当：勝見洋人弁護士
ご相談になりたい方は、あらかじめ市役所市民課 ☎41-2111(内線二〇〇)へお申し込みください。

お買物、ご用命は市内で

護身と長寿若返りの妙技

小学四年以上の男女百歳でも少々体の不自由な方でも大丈夫
勇気と自信と健康を求められよ
週1回くらいが最適 水・金夜7時～9時まで 日曜午後2時～4時まで

八光流柔術道場

新津市結道場(バス停前) 道場 吉澤 隆 〇470
自宅連絡所 食家 〇2-1058
五泉道場 緑町(市原工場内) 隆 〇35042-0336

糖尿病教室

糖尿病治療は食事から

勉強になりました——*



実際に食事の量を測定して勉強



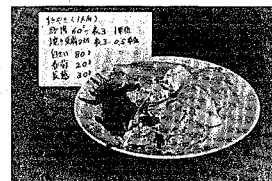
食事は自分に合わせて選びます

十一月一日号で、糖尿病教室が増えている、ということを紹介しましたが、今回は、糖尿病対策として、市が実施している糖尿病教室について触れたいと思います。

糖尿病教室に

三十人が参加

今年度の糖尿病教室は、十一月十一日から十一月二十八日まで、五回にわたって母子センターで行われました。参加者は、市民健康で糖尿病が早期発見された人、医師から紹介された人やその家族の人



献立の一例(すぎやき)



参加者の中から体験発表



軽い運動も行われました

この教室でも、医師による「糖尿病」についての講義のほか、栄養士、保健婦といっしょに食事の単位の計算、献立の立て方、実際の食事、食べ物の量の測定などを行いました。

参加者の皆さんは、毎日の食事について考え直したり、実際に一日の食事の材料を盆に盛り込み、お互いに批評しあいました。

家族の協力で食事療法を実践

この教室に参加した人の中から、三人の方が体験発表をしました。「奥さんが糖尿病のため、食事の献立を表にして毎日の食事を作っている」「家族の協力で一か月に*

自分に合った食べ物を選択

最終日の十一月二十八日に行われた昼食会は、バイキング方式で、参加者の皆さんは、自分の指示キロカロリーの合せて、今までに勉強してきたことを生かしながら、食べたい物を選びました。

昼食を食べながら、栄養士から参加者の三日間の食事調査結果についての話がありました。

「ごはん、パン、いも類、もちなど」のとり方は適切でしたが、タンパク質を主とする食品(魚、肉、大豆、卵など)は少なかりました。傾向があるとのことでした。

軽い運動で運動不足を解消

最後には、運動療法として室内でできる軽い運動を行いました。社会体育課の指導員の元気なかけ声の中で、日ごろの運動不足を少しでも解消しようと、顔に汗がにじんでくるまで運動をしました。

糖尿病教室に参加した皆さんは、今まで勉強してきたことを忘れずに、毎日を有意義に過ごしたいと、抱負を語っていました。

以上、糖尿病教室の様子をお伝えしましたが、糖尿病に限らず、病気になったときに一番大切なのが気持ちの持ち方だといわれています。「病は気から」ということを肝に銘じてください。病気の治療より予防です。自分自身の健康は、自分で守るよう心がけてください。

* この糖尿病教室は、来年も行う予定です。糖尿病の人だけでなく、糖尿病に関心のある人は、参加してみてもどうでしょうか。

お買物、ご用命は市内で

靴なら何でも揃うイザワ

市役所前のイザワ
TEL 2-0625

故郷の味をご贈答・お歳暮に!!

特選新興梨

味自慢 ※(地方発送承ります)

フレッシュでおいしい果物の店

やまいし

