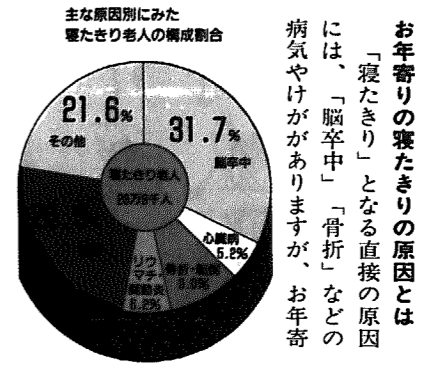


『自立』を促す生活リハビリテーション



お年寄りの寝たきりの原因とは「寝たきり」となる直接の原因には、「脳卒中」「骨折」などの病気がありますが、お年寄りの場合これに「身体機能の衰え」が加わるため、仕方のないことと思いがちです。

さらに、お年寄りの日常生活の中で役割減少といった社会的要因も「寝たきり」老人をつくりあげる大きな原因といわれています。

『自立心』を支える介護へ
従来の「なんでもしてあげる介護」から、お年寄り自身の『自立心』を支援する「自立のための介護」へと視点を換えることが重要です。

お年寄りは、「寝ている方が楽だから」と言って、動きにくい手足を動かすことを嫌がりがちです。そこで大切なのは、お年寄りの気持ちを受け止めながらコミュニケーションをとっていき、「早く元気になる」という強い意思をもたせることです。



生活リハビリテーションから病院などのリハビリテーションで専門的な訓練を受けて帰宅しても、続けていかなければ機能は低下します。

日常生活の中で、お年寄りができることや役割を上手に見つけてやることで、機能低下を防ぐこと「身のまわりのこと」を練習すればできる。

ご参加ください。
岩室村では、脳卒中後遺症者を対象に、一年に十三回ほど機能訓練事業を実施しています。

また、介護者に対しても年間六回にわたり「介護者のつどい」を、さらに、十一月には「ホームケア講座」を開催する予定です。

お年寄り自身が、生活の中でできるリハビリテーションや、それを支える介護について、いっしょに考えてみませんか。

つながります。少し練習すればできることがたくさんあるはずですよ。

身のまわりのことで「自分でできる」と思うことは、「心のほり」にもつながります。ご家族の方は、ぜひ、いっしょに見つけてください。

手軽でヘルシー
今月の料理コーナー
10月1日に石瀬地区の方を対象に骨しょうゆ予防のための調理講習会が食生活改善推進員により開催されました。その時の一品を紹介します。



豚肉と野菜のミルタ煮

- 材料(4人分)
- 豚肉もも薄切り.....200g
 - 塩.....小さじ1/2弱
 - こしょう.....少量
 - さやいんげん・にんじん.....各120g
 - バター.....大さじ1 1/2
 - スープ.....カップ1 1/2
 - スキムミルク.....40g

- 作り方
- 豚肉は1枚ずつ広げて塩、こしょうをふる。にんじんは拍子切りにし、さやいんげんとゆで、一緒に豚肉で巻く。
 - フライパンにバターを溶かして①を焼き、スープを加えて10分煮る。仕上げにスキムミルクを加え、塩少量で調味する。

【ワンポイントアドバイス】
牛乳・スキムミルクを魚や肉料理に使うとイヤな臭みが消えます。また、中性脂肪、コレステロール値が高い人は、スキムミルクなら脂肪分が低くカルシウムがたっぷり含まれているので安心です。

今月のクッキングコーナー
岩室村食生活改善推進委員

高柳和美さん(石瀬)
佐藤泰子さん(和3)
原 英美子さん(和3)

シリーズ② 公共下水道

場に集め処理され、新川に放流されることになっています。

流域下水道の効果

なぜ、岩室村の汚れた水を20歳も離れた新潟市まで送り、処理しなければならぬのでしょうか。流域下水道では、各市町村の汚水をまとめて一か所の処理場で処理するため、各市町村で固有の処理場を造る必要がなく、事業費が軽減され将来の維持管理費も安くなります。

事業期間

平成5年度から、新潟市で処理場の用地買収が始まり、流域の下水道管の工事も新潟市より開始されています。

岩室村に幹線管渠が到達した時に一部供用開始できるように村では来年度から下水道管の工事を始めます。

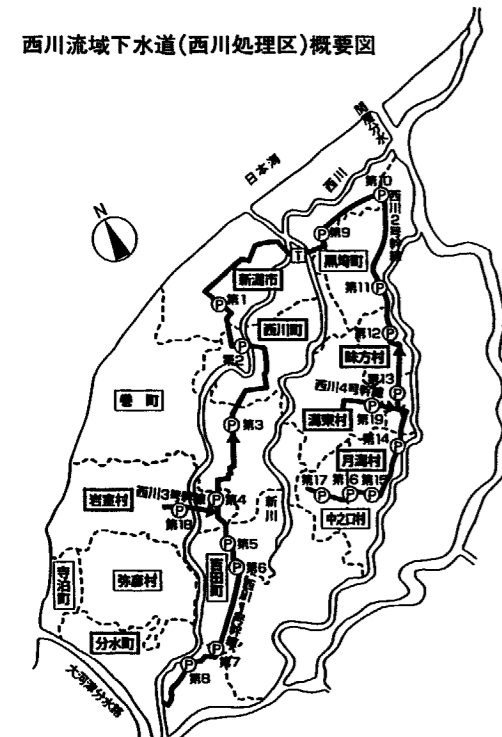


Q わたしたちの村の下水道は、「西川流域下水道」の関連事業として整備されるようですが、そのしくみや事業内容について教えてください。

A 処理区の範囲

西川流域下水道事業は、一級河川西川の流域に位置する新潟市の一部と黒埼町・西川町・巻町・岩室村・吉田町・分水町・味方村・潟東村・月潟村・中之口村の1町10町村を処理区とし、県が工事を行います。

流域内の各市町村の汚水は、幹線管渠(下水道本管)によって、新潟市に建設されている終末処理



| 凡 例 | |
|-------|-------|
| ----- | 行政区境界 |
| ————— | 幹線管渠 |
| (P) | ポンプ場 |
| (T) | 処理場 |

数字でみる下水道

◆西川流域下水道(西川処理区)

- ◎計画面積 6,089ha
- ◎計画人口 199,900人
- ◎計画汚水量 144,200m³/日
- ◎幹線管渠 75.7km

お問い合わせ
建設課
☎82-5723

救急車を要請する時は

11/9日「119番の日」です

◎救急出動は「通報」が決め手
救急医療に欠かせないのが「救急車」です。救急車がより早く現場に着き、傷病者を救護するために、一一九番通報するときは、次のことに気をつけてください。

◆「一九番」につながらず、「救急です」と伝えてから、
①事故現場はどこか(番地や目標物など、具体的に)
②何があったのか(事故、病気など)または状態(できればかかりつけの病院名も)
③傷病者の年齢や性別、人数を
④通報者の氏名と電話番号を

※救急車は、重病患者のためのものです。緊急性のない軽いケガや病気などの場合は、救急車の使用は慎みましよう。

また、消防署に対してのお問い合わせは「一一九番」ではなく、「82-3360」を使用ましよう。