

7月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
2日(金)	乳児健康相談	13:00～13:30受付	すこやか健康センター
15日(木)	1歳6カ月・3歳児健診	12:30～13:00受付	
20日(火)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45～11:15	
21日(水)	すこやか大学	13:30～16:30	
22日(木)	莓くらぶ	9:20～11:30	
23日(金)			
24日(土)	市街総合健診	6:00～9:00受付	
25日(日)			
30日(金)	風疹予防接種	13:00～13:30受付	

健康相談 7月28日(水)

実施時間	会場
10:00～11:30	川北老人福祉センター
13:00～15:00	すこやか健康センター

内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

離島乳児健康相談 会場：研修センター

◎ 焼尻地区 7月5日(月)

◎ 天売地区 7月6日(火)

温泉活用健康増進事業

転ばぬ先の体づくり

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は在宅介護支援センター職員による運動と健康相談を行います。

気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

▶日時／7月27日(火) 午後1時30分から

▶会場／サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)

▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)

※健康ドリンクのサービス有り

▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方

▶参加申込／期限：7月20日(期日厳守)

申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

こんにちは

保健師 です

肺の機能と呼吸法について

肺はどのような形をして、どのような働きがあるか知っていますか？

肺は胸部にあり、左右一対あります。右肺は大きく3つ、左肺は2つに分けられています。肺は呼吸を通して空気中の酸素を体に取りこみ(吸気)、体内の二酸化炭素を排出(呼気)します。吸気によって取り込まれた酸素は肺の血管から血液を介して全身へ送られます。逆に全身の不要な二酸化炭素は血液を介して肺へ戻り、排出されます。

<胸式呼吸・腹式呼吸とは？>

呼吸の仕方には大きく2通りあります。

肋骨を広げたり閉じたりする「胸式呼吸」と、お腹を出したり引っ込めたりすることにより横隔膜を上下させる「腹式呼吸」とがあります。

一般的に、女性には「胸式呼吸」が多く、男性には「腹式呼吸」が多いと言われていますが、「腹式呼吸」の方が、精神安定、血圧上昇抑制、脳の活性化などの効果が高いのです。

また、脳波がリラックスしたα波やθ波の状態になります。しかし、「腹式呼吸」は意識をしないとなかなかできないものです。そこで・・・

<腹式呼吸のやり方は？>

基本は「吐く時にお腹をへこませ、吸う時にお腹を膨らませる」です。呼吸する時間は、「ゆっくり」を意識しながら自分のペースでおこなえばよいのですが、目安として「吐く：吸う＝2：1」と考え、6秒で吐き、3秒で吸えばよいでしょう。慣れたら、できるだけ長くできるようにしていきます。この腹式呼吸法では、特に「ゆっくり吐くこと」が大切です。

多くの方がストレスを感じて毎日を過ごしていると言われています。緊張している状態をリラックス状態に切り替える一つの方法として、『腹式呼吸』を行なってみたいはいかがでしょうか。自分なりのリラックスできる方法をいくつか知ることが大切です。

リラックス方法や健康について知るきっかけとして「定例健康相談」も利用してみてください。

道立羽幌病院からのお知らせ

小児科医師の出張診療

毎月第1・第2・第3・第5木曜日は、留萌市立病院小児科医師が出張診療を実施致します。

第4木曜日・金曜日は、札幌医科大学地域医療総合医学科講師 佐々木暢彦先生により出張診療が当面の間、実施されることとなりましたのでお知らせ致します。

また、平日の小児科受診希望者の対応については、電話または病院窓口に来られた患者さんに対し、小児科医師不在のため休診を説明し、それを承知で道立羽幌病院の受診を希望する場合は、次のとおりとなりますのでお知らせ致します。

毎週の平日については、道立羽幌病院医師が対応致します。

時間外（土・日曜日を含む）の対応については、当直医師が対応致します。

都合により、変更となる場合もありますので、詳細は道立羽幌病院へお問合せください。

産婦人科の対応について

4月1日以降、札幌医科大学産婦人科学講座より5人による出張医体制で実施しています。

5月1日より小児科医師不在に伴い、分娩の取扱いは出来ないのでご了承願います。

産婦人科医師は、月曜日～金曜日までの外来業務を行ないます。

婦人科疾患、産科妊婦健診、切迫流産、切迫早産など入院を要する疾患及び妊産婦の34週までの対応については、これまでどおり入院も扱います。その後は、出来る限り旭川市・稚内市の病院等の紹介を予定しています。

リスクの少ない妊婦、強い希望のある妊婦に限って、留萌市立病院を紹介致しますが、ハイリスクの妊婦は、最初から旭川市・稚内市でのフォローを勧めています。

土曜日・日曜日の対応については、産婦人科医師不在のため、緊急疾患等は旭川市・稚内市・留萌市へ直接受診していただきます。

▶お問合せ先 ●北海道立羽幌病院 ☎・FAX 2-1276

社会福祉

羽幌町日常生活用具 給付等事業実施要綱 が6月1日から 改正されました

●羽幌町日常生活用具 給付等事業

在宅のねたきり老人等並びに重度身体障害者（児）に対し、日常生活用具の給付又は貸与をする事業です。

●改正の要旨

給付等の種目(用具)が別表のとおり変更となりました。

▶問合せ先 / 町民福祉課
社会福祉係(内線112)

別表2 重度身体障害者日常生活用具の種目変更箇所

区分	改正前種目	改正後種目	備考
給付	盲人用テープレコーダー	⇒ 視覚障害者用ポータブルレコーダー	変更
給付	盲人用タイムスイッチ	⇒	削除
給付	盲人用電卓	⇒	削除
給付		⇒ 点字図書	追加
給付	盲人用秤	⇒	削除
給付		⇒ 視覚障害者用活字文書読上げ装置	追加
給付	文字放送デコーダー	⇒	削除
給付		⇒ 聴覚障害者用情報受信装置	追加
共同利用		⇒ 視覚障害者用ワードプロセッサ	追加

別表3 重度障害児・者日常生活用具の種目変更箇所

区分	改正前種目	改正後種目	備考
給付	テープレコーダー	⇒ 視覚障害者用ポータブルレコーダー	変更
給付	盲人用電卓	⇒	削除
給付	盲人用秤	⇒	削除
給付		⇒ 点字図書	追加
給付		⇒ 視覚障害者用活字文書読上げ装置	追加
給付	文字放送デコーダー	⇒	削除
共同利用		⇒ 視覚障害者ワードプロセッサ	追加