



## 年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

今年も皆様にとって、幸せな良い年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

さて、「地域包括ケア」という言葉をよく耳にするとお思います。住民の皆様にもよく理解して欲しい言葉ですので、年頭に当たり振り返ってみたいとお思います。地域（小鹿野町で）包括（ひっくるめて）ケア（支援する）とは、“住み慣れたここ小鹿野町で、いつまでも自分らしく、納得して過ごせるように、自分でも頑張り、家族や親戚ご近所で助け合い、介護されるときに備え、知恵を出しあって仕組みを整え、実情に合わせて利用できる社会資源を利用して、地域で支え合ひましよう。地域のことは地域で解決し、限られた社会資源や予算を上手にやりくりましよう。”ということです。もちろん、公的な福祉制度（健康保険、介護保険など）がありますが、頼りすぎると、負担（保険料や自己負担、国の社会保障費等）が増えます。自立を促し、身近な地域で支え合うことを国が推奨しているわけではあります。育児、教育、家事と仕事の両立、体力づくり、食生活、運動習慣、体重管理、規則正しい生活、仕事と余暇のバランス、社会活動への参加、健診、予防、リハビリ、転倒予防の口コトし、健康寿命の延伸。誰でも、人の世話になって成長し、社会貢献し、やがてけがや病気や老いで衰えて人の世話になります。自分でも努力し、家族や親戚ご近所で支え合ひ、地域住民の皆様のご努力の下、本人、家族、住民、行政（保健・福祉）医療、介護等が連携して、地域包括ケアが機能します。

順序としては、自分も頑張り（自助）、家族や地域での助け合い（互助）を出来るだけ引き出し、介護保険等のサービス（共助）を適切に利用して不足を補うことです。若いうちに丈夫な体をつくり、年をとっても健康を保ち、元気なうちはご近所で困った人を手伝います（健康寿命の延伸）。介護される立場になったら、家族や親戚ご近所に協力してもらい、足りない分は介護保険のサービスを利用し、家族や周囲の負担の軽減を図ります。介護が必要になったらすべて介護保険のサービスに依存するのは、地域包括ケアの趣旨に反するとお思います。限られた社会資源を、真に必要な方が利用できなくなっても困ります。保険料が高騰しては払い続けられません。我慢し過ぎや、頑張りすぎには注意が必要です。生活支援や介護のことでお困りの際は、地域包括支援センターや病院の地域連携室、医師へ相談してください。

結びに、新年に際し改めて病院の役割を確認したいとお思います。地域包括ケアを意識して、予防から臨機の対応、他施設と連携しての治療、リハビリ、退院後の在宅療養まで継続して支援します。困ったときは、いつでも地域住民の期待に添えるように努めます。何でも相談していただきたいとお思います。住民の皆様にご親しまれ信頼されるように、なお一層機能の強化と質の改善に努めますのでご支援ご協力をお願い申し上げます。



院長 関口哲夫

### ★★★インフルエンザを予防ましよう★★★

#### ■ 手洗い・うがいの徹底

- ・感染予防の基本は、まず手洗い・うがいです。不特定多数の人がさわるような物に触れた後は、こまめに手洗いをましよう。また、外出後は必ず手洗い・うがいをましよう。

#### ■ 「咳（せき）エチケットを心がける」

- ・咳、くしゃみや発熱などの症状があるときは、マスクをましよう。
- ・マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらし、できる限り1～2m以上離れましよう。
- ・咳、くしゃみを抑えた手、鼻をかんだ手を洗いましよう。

#### ■ 規則正しい生活習慣

- ・日頃から十分な休養とバランスのよい栄養をとり、規則正しい生活をするすることで体力や抵抗力を高め、感染しにくい健康状態を保ちましよう。



#### 「インフルエンザかな？」という症状のある方へ

- ・急な発熱と咳（せき）や、のどの痛みなどインフルエンザの症状がある場合には、早めの受診を心がけましよう。
- ・妊娠している方、人工透析を受けている方、ぜん息や糖尿病などの持病のある方は、なるべく早く「かかりつけ医」に相談ましよう。

## 独立行政法人 国際協力機構（JICA）一行が来院

11月16日（月）に、バングラデシュ、インドネシア、フィリピン、インド、ミャンマーなどアジア9カ国から行政官15名が町立病院に視察に来ました。今回の視察研修は、「独立行政法人 国際協力機構」（JICA）が窓口となり、保険制度や医療制度が整備されていないアジア各国の課長級職員がユニバーサル・ヘルス・カバレッジ（国民が最低限の医療を過度の負担なく受けられること）制度整備のために、病院の診療請求事務や町の保険料徴収の仕組みなどを勉強しに来ました。

また、アジア諸国でも、今後訪れる高齢化社会に向けて、介護保険や地域包括ケアシステムにも興味を持って熱心に話を聞いていました。

アジア各国のメンバーは、研修が終わってから集合写真や小鹿野の風景写真を撮ったりして喜んでおりました。帰って各国のために良い仕事が出来ると思います。



## 地域医療座談会のお知らせ

### 「町民と語って延ばす 健康寿命」 ～ 10年、20年後も健康で暮らせる秘訣 ～

「いつまでも健康に暮らしたい」皆さんがいつも願っていることだと思います。今回は、健康寿命を延ばすためにはどんなことをしたらよいかを考える場として、地域医療座談会を計画させていただきました。

今後の人生を過ごすのに多いに役にたつと思いますので、大勢の方のお越しをお待ちしております。

日時・会場：1月14日（木）上飯田集会所

1月21日（木）信濃石会館

1月28日（木）小鹿野文化センター 大会議室

時間はいずれも

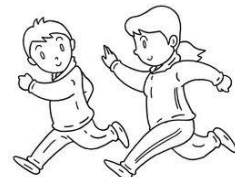
19時～20時30分

の予定です

内容：○健康の話と運動指導

医師 加藤寿先生と運動指導

※ 入場無料、事前の申込はいりません。当日会場に直接お越しください。



## 職員募集のお知らせ

職種：看護師（正職員） 若干名

受験資格：有資格者

募集期間：随時

提出書類：履歴書・看護師免許の写し

試験方法：面接（随時実施）

職種：介護職員（臨時職員） 若干名

受験資格：ヘルパー講習2級同等以上修了者

募集期間：随時

提出書類：履歴書・修了証の写し

試験方法：面接（随時実施）

職種：臨床検査技師（正職員） 1名

受験資格：有資格者

募集期間：1月4日（月）～22日（金）

提出書類：履歴書・臨床検査技師免許の写し

試験方法：小論文・面接

採用予定：平成28年4月1日

## 外来からのお知らせ

休診のお知らせ

眼科：1月18日（月）沖坂Dr

変更のお知らせ

眼科：1月9日（土）水川Dr 診察日

年末年始の休診

12月29日・30日・31日

1月1日・2日・3日

1月2日は一次救急当番日です



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話（代表）0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉 「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。