

当 番 医

【年始当番医 9:00～12:00】

12月11日(日) 片山医院 ☎ 854-0252	1月1日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771
12月18日(日) 豊田医院 ☎ 854-2181	1月2日(月) 酒井医院 ☎ 855-2629
12月25日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222	1月3日(火) おかだ眼科 ☎ 855-6633
	1月8日(日) はまもと皮膚科 ☎ 855-2662

【歯科当番医 (9:00～15:00)】

12月30日(金) くせ歯科医院 ☎ 854-1551	12月31日(土) くまの歯科クリニック ☎ 854-6480
-----------------------------	---------------------------------

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
健康相談	14日(水)	町民体育館	10:00～11:30	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方は持参ください(予約不要)。
	21日(水)	西部地域健康センター	13:30～15:00	
	26日(月)	東部地域健康センター	13:30～15:00	
	1月4日(水)	中央ふれあい館	10:00～11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	14日(水)	中央ふれあい館	13:30～15:00	身長・体重測定、保健師などによる母乳やミルク、離乳食、幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎ 2カ月頃～未就学の乳幼児とその保護者 ☎ 母子健康手帳
	20日(火)	町民会館	10:00～11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター	10:00～11:30	
	1月6日(金)	東部地域健康センター	13:30～15:00	
離乳食教室	15日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15～13:30 (実施時間) 13:30～14:30	栄養士による離乳食準備や進め方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☎ 4カ月頃～7カ月頃の乳児の保護者



生活リハビリテーション

リハビリテーションは、身体機能を向上するために、筋力を強化したり、関節の動く範囲を維持するだけではなく、生活動作を行いやすくすることも含まれます。

生活動作とは：
☆日常的に行っている動作
(食事、排泄、入浴など)
☆生活に関連する動作
(家事、買い物など)
☆移動動作
(歩行、車椅子操作など)が主な動作です。

生活動作の中でも、排泄は介助を受けず、自身で行いたい動作です。なるべく自身で行うためにも、排泄動作について少し考えてみましょう。

- 排泄動作は：
①尿意や便意を感じる。
②トイレへ移動する。
③衣服を下ろす。
④便座に座る(洋式トイレ)または、しゃがむ(和式トイレ)。

- ⑤排泄する。
⑥後始末をする。
⑦便座から立ち上がる。
⑧衣服を上げる。
⑨動作が自身で行えない場合、介助が必要になります。
トイレへの移動や立ち上がりなどは、手すりをつけることで、自身で行うことができます。また、立ち上がりを安全に行うための筋力の強化や、排泄の時に必要な腹筋を強くするなどのリハビリ体操を行うことで、介助をなるべく受けたくない体づくりを行うことができます。

座る力を維持しましょう
排泄をトイレで行うことは、人の尊厳にも関わる大切なことです。そのためには便座に座ることができなければならないことが必要です。背もたれなしで10分くらい座ることができれば、自身でトイレでの排泄を行うことが可能です。

座る力を維持しましょう
排泄をトイレで行うことは、人の尊厳にも関わる大切なことです。そのためには便座に座ることができなければならないことが必要です。背もたれなしで10分くらい座ることができれば、自身でトイレでの排泄を行うことが可能です。

座る力を維持しましょう
排泄をトイレで行うことは、人の尊厳にも関わる大切なことです。そのためには便座に座ることができなければならないことが必要です。背もたれなしで10分くらい座ることができれば、自身でトイレでの排泄を行うことが可能です。

背もたれのある便座を利用することや、座る姿勢を保つための介助を受けながらも、日常的な排泄はトイレで行いたいものです。

排泄動作が難しくなると、外出などの社会参加の困難さにもつながります。頻尿や排便の悩みなどは、町が行っている健康相談で保健師などに相談をしてみましよう。

座る力を維持することや、排泄動作を楽にするためのリハビリ体操については、リハビリ体操リーダーが実施している体操教室などに参加してみてください。

生活場面のリハビリテーションを意識して、豊かな地域生活を送りましょう。

健康相談：子育て・健康推進課 ☎ 820・5637
リハビリ体操：高齢者支援課 ☎ 820・5605



くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本 敦 治 選

今月の歌壇賞
喪の続き気づけば経を口づさむ
萩のしだれて秋は更けゆく 浜岡 麻美
【講評】
自然界における人と花の盛衰過程を対比させて詠まれてあり、人生をこころしずかに思うことのできる作品である。

入選作品

野分過ぐ落葉の色を掃き居れば 金子みすゞの詩「木」が浮かび出づ 青春が奪われゆきし戦争の 恐さ知る者少なくなりし 遇える日よそのとき笑みて語りたし 老いても淡き初恋の友 広島に感動くれたこの一年 オバマにカープリオのメダリスト 通草熟れ遠き日忍び味わいぬ 香る里山輝き渡る 秋祭り太鼓の音が恋しきか 不断見掛けぬ若者もあり 友と語り笑いし日々が蘇る 金木屋の香るこの道	進藤 幸美 中村 竜哉 林 幸子 臺 信 住吉 孝子 大杉 徳子 三谷 弥生
---	--

あなたも投稿してみませんか。初心者さん大歓迎

広報くまのでは皆さんからの短歌を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、12月16日(金)までに商工観光課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。今回募集の短歌は広報くまの2月号に掲載予定です。

☎ 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kanko@town.kumano.hiroshima.jp) ☎ 820・5602

医療費適正化に「協力ください」

休日や夜間の受診を
見直しましょう
休日などに急に具合が悪くなった場合、急病であれば、夜間や休日に受診することも当然です。しかし、急病でもないのに時間外や休日に受診すると医療費も割高になるので注意が必要です。休日や診療時間外の受診は初診料や再診料とは別に割増料金が加算されます。緊急などのやむをえない場合以外はなるべく避けましょう。

かかりつけ医をもちましょう
自分や家族の病歴や普段の健康状態を把握して「かかりつけ医」がいて安心です。家族ぐるみで信頼できる身近な医師を見つけて、気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談する習慣をつけましょう。また、あらかじめ体調不良の場合の対処法などを聞いておき、適切な受診を心がけましょう。

児童虐待防止「オレンジリボン・キャンペーン」

児童虐待防止活動を続けるヒーロー「安芸戦士メープルカイザー」が来庁され、「オレンジリボン」のプレートが町長に贈呈されました。



(子育て・健康推進課)