

たよれーるの日

ご報告1



お医者さんによる地域の健康講座



2月3日、恵庭市福社会館にてたよれーるの日を開催しました。今回は『腹腔鏡手術～負担の少ない手術について～』というテーマで、恵み野病院外科の森田恒彦先生による講話でした。

現在、腹腔鏡手術は患者さんにとって利点の多い手術法として注目され、広く普及しています。



手術はビデオモニターに映し出された画像を見ながら、内視鏡を用いて行われます。術後の癒着や出血量も少なく傷口も小さいので、早期社会復帰できるなどの特徴があります。急性虫垂炎や胆のう疾患、大腸癌や鼠径ヘルニア(脱腸)、早期の胃癌等の多くの疾患において内視鏡下手術が行われています。

今回の講座では、実際の内視鏡手術の画像が流れ、参加者からは驚きの声が上がりました。講話後の質問タイムでは「手術費用はどれくらいかかるのか。また、技術を後継者にどの様に教えているのか。」など具体的な質問が出ていました。



森田先生からは「腹腔鏡手術は、負担の少ない優れた手術ですが、万能ではないので治療の際は医師とよく相談してください。」と説明がありました。

健康豆知識

こんにちは看護師の竹ヶ原敦子です。

皆さん冬の寒さ対策はどうしていますか。冬は気温が低く、体の代謝や血液の循環が悪くなるため、体が冷えやすくなります。体を冷やさないための対策をまとめてみました。



きちんと食事を摂りましょう

朝食を抜いたり偏ったりした食事だと、体温が上がらず血液の循環も悪くなり、身体が冷えやすくなります。根菜類、暖色の野菜や果物、ショウガなど身体を暖める食べ物を食事に摂り入れましょう。

飲み物は温かいものを

冬でも汗をかきますので、こまめに水分を補給しましょう。紅茶やほうじ茶、ココアなど温かい飲み物が効果的です。

体を動かして体温をアップ

運動不足だと血流が悪くなります。筋肉を動かすことで熱が発生し、体を温めてくれます。寒くて動きたくなくても、身体を少しでも動かしましょう。

身に着けるものにも工夫を

最近は薄くて暖かい物も出てきています。保温性の高い下着などを着て寒さ対策をしましょう。首や手首、足首を暖めると良いので、カイロなど身体に貼るのも良いでしょう。

今年も寒さに負けず冬を乗りきりましょうね



たよれーるの日

ご報告 2



家族介護者交流会



2月 2 日に恵庭市家族介護者交流会を開催し、家族を介護している方など 11 名が参加されました。今回は一昨年にご好評をいただいた、温泉と買い物を楽しめる企画で、新千歳空港温泉へ行ってまいりました。

参加された方々は、雪景色の露天風呂などを楽しみながら、日常の疲れを癒していました。また、昼食を兼ねた交流会では、食べきれないほどのご馳走に舌鼓をうち、日々の悩みから他愛のない話まで色々な話に花が咲きました。そのあとは空港内での買い物や散策となり、たくさんのお土産とともに千歳空港を後にしました。

参加された方からは「話を聞いてもらって気持ちが楽になりました」との言葉が聞かれました。同じ立場を経験したからこそ、お互いに共感できるのだと思います。

これからもホッと息抜きが出来るような交流の場を提供したいと思います。



この車で訪問しています！！



～ 担当地域 ～

漁太・春日・中央・上山口・戸磯
恵南・和光町・駒場町・白樺町
黄金南・黄金北・黄金中央・緑町
相生町・住吉町・末広町・栄恵町
泉町・桜町・京町・漁町・福住町
新町・本町

今後の事業のご案内

たよれーる・ひがしでは月に1度「たよれーるの日」として地域の憩の家で講座などの催事を行っております。

2月、3月の予定は下記のとおりです。皆さまのご参加をお待ちしております。

「ストップ！消費者被害～消費者被害と対応策について～」

内 容：講話とDVDを通して、最近の傾向と対策をお知らせします。

同じ内容で2回開催予定です。日時・場所をご確認の上、ご都合の良い日にご参加ください。

日時・場所：①2月23日（火）13時30分～15時00分

和光憩の家 集会室

②3月15日（火）13時30分～15時00分

福住憩の家 集会室

講 師：恵庭消費者協会 会長 北口 詔子氏



クイズ・たよれーる

読むのも、書くのも難しいと言われている漢字を集めました。

皆さんはいくつ読めますか？

①金木犀

②蒲公英

③竜胆

④百日紅

※ヒントは植物です。答えはページの下に。

広報誌に関するお問い合わせやご意見・ご要望は、当センターへご連絡ください。



発行・編集 たよれーる・ひがし

(恵庭市ひがし地域包括支援センター)

場所：恵庭市黄金南5丁目11-4

Tel：0123-35-1071

Fax：0123-35-1072