

保健センター

☎37-5100



いきすぎた介護や、手がかからぬまま寝たきりになる危険が大きいのです。

おむつは自尊心をたいへん傷つけ、寝たきりを作りますので、最後の手段としましょう。

ただし、年とともに尿意をもよおしてから排泄までの、がまんできる時間は短くなり「失禁」してしまうこともあります。こんなときは失禁を

「介助は手を出しすぎず、目は離さず」が基本

寝たきりにならないことや寝たきりを重たくしないためには、たとえ時間がかかっても、できるだけ自分のことは自分でやれるという気持ちを持ち続けられるように、家族はあたたかく見守り、支援していきましよう。

寝たきりは、寝かせきりから作られる？

病気になるったり、けがをしたら、まず安静にして、早くなおして長引かせないことが大切です。しかし、長すぎる安静はからだも精神も弱らせてしまいます。これを「廃用症候群」といい、寝たきりをつくる最大の原因です。特におとしよりは原因が何であるかと、一週間寝たままにいると筋肉が衰え、関節がかたまり、急いで起きると「立ちくらみ」が起こり、そのまま寝たきりになる危険が大きいのです。

サポーター利用するパンツや失禁用パンツを利用したり、前開きパンツや早く用がたせる着脱がしやすい下着を利用しましょう。

くらしの中でリハビリ

病院での機能訓練だけでなく、朝起きてから夜寝るまでの日常生活全体がリハビリです。朝起きたら、顔を洗ひ、髪をとぎ、服を着替えて、朝食をとり、歯磨きをし、排便をするといった生活リハビリをすることが大切です。

燃えるごみ・燃えないごみの出し方について

日置町では、平成13年度から低公害の指定袋でのごみ収集を実施しておりますが、現在も一部のステーションにおいて段ボールや指定袋以外の袋で出されているところがあります。「家庭ごみの正しい分け方・出し方」のチラシを参考に、ごみの分別、指定袋での排出にご協力をお願いします。



ごみ袋値段表

| 種類              | 値段        |
|-----------------|-----------|
| 燃えるごみ収集袋(大)×10袋 | 170円      |
| 燃えるごみ収集袋(小)×10袋 | 110円      |
| 燃えないごみ収集袋×10袋   | 160円      |
| 資源ごみ専用袋×20袋     | (税込み)320円 |

漂着ポリ容器に注意して下さい

毎年この時期になると二位ノ浜など海岸にハンゲル文字の書かれたポリ容器が多く打ち上げられます。中には内容物の入ったままのポリ容器がある場合もあります。蓋が閉まったままのポリ容器を発見した場合は決して開けたりせずに、役場保健課(37-5100)までご連絡ください。



えがおき だいすき

道坂 祥映くん



平成15年2月16日生まれ  
英昭・恵子(亀山団地)  
ボク祥映、みんなの人氣者♡♡♡