第180号
平成29年4月7日

コミュニティホーム美唄ホームページ：http://www.keijinkai.com/c-bibai/

山口Dr（ドクター）からのおはなし

医師の喫煙率

以前コミ美だより（１６７号）で喫煙の害をご紹介したことがあります。「医者は偉そうなことを言っているけど、医者の喫煙率はどうなっているんだ」と思われている方もいるのではないかと思われます。そこで今回は、病気についての話ではなく、４年ごとに実施されている医師の喫煙率調査の結果をお伝えいたします。まず昨年と平成２４年の喫煙率の比較は次のとおりとなっています。

	平成２４年	平成２８年
男性	１２．５％	９．１％
女性	２．９％	２．５％

続いて診療科別に見ると男性では呼吸器科が３．５％、循環器科が８．４％、小児科８．７％となっており、女性では循環器科、呼吸器科、耳鼻咽喉科がともに０％でした。

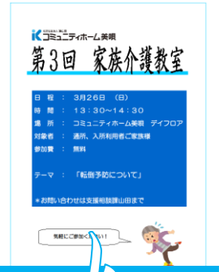
一方平成２８年の全国平均の喫煙率は、男性が１９．７％、女性は９．７％となっており、北海道で見ると男性が２２．６％、女性が１５．６％と全国平均よりも喫煙率は高めであります。

実は、喫煙の逸失利益（健診、治療などにかかる費用）は、高血圧、糖尿病と同等かそれ以上なのです。

現在喫煙中の方！新年度を迎え、心機一転！禁煙に挑戦してみませんか？･･･え？方法ですか？例えばタバコを購入したつもりで使わなければ貯金がある程度できるかもしれませんよ。

上のイラストは、岐阜県北西部にあった「谷汲駅（たにぐみえき）」の現役時代の様子です。谷汲には、西暦７９８年に開かれた「谷汲山華厳寺（たにぐみさんけごんじ）」という岐阜、愛知県では屈指の大寺・高位の寺があり、「谷汲鉄道」が大正末期に鉄路を敷設。岐阜からの参拝客の足として活躍しました。しかし、もともと山間部の人口希薄地帯に敷かれた鉄道は、毎年が苦戦の連続で、戦争中に名古屋鉄道に合併され、閑散路線として平成１３年に廃止されました。華厳寺は鉄道廃線後も変わらず、桜・紅葉の見物客が参拝客とともに多く訪れています。

家族介護教室開催しました。



３月２６日（日）に第３回家族介護教室を開催しました。今回は「転倒予防」についてリハ課の南城ＰＴが講演させていただきました。７名の方に参加いただきました。

右の写真は立位バランスの検査です。３０秒片足立ちしてもらいます。保持できることもそうですがバランスを崩す方向を知るのも重要とのことです。

ハーティワークスさんにも来ていただき、福祉用具展示も行いました。前輪が上がると危険を知らせてくれる歩行器やリハビリシューズの展示がありました。

曜日対抗レク！！

通所リハでは毎月曜日対抗レクを開催しております。３月の曜日対抗レクは「転がしてコロン」。優勝は木曜日でした。木曜日は優勝回数が最多で、４回目となります。

知っていますか？振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただいており、新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡ください。