

シリーズ 成人病を予防する ⑨ 寝たきりを防ぐために

健康管理課 内線339

日本は欧米諸国に比べて、寝たきり老人が多いといわれています。その理由は、体のマヒや言語障害などの後遺症を残す脳卒中が多いことです。そして何よりも、きちんと対処すれば寝たきりにならずに済むのに、安静にしたほうが良いと勘違いして放置した結果、本当の寝たきりになってしまったという「作られた寝たきり」が多いことが最大の原因です。

大切なことは、脳卒中や骨折などの後、体に障害が残っているか

らとって一日中寝間着を着て過ごしたり、寝床やベッドで食事をしたりという生活をするのではなく、意欲とメリハリにあふれた生活をすることです。

しかし、体に障害をもちながら意欲とメリハリのある生活を続けることは一人ではなかなか大変なことです。

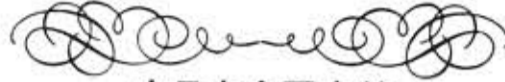
向日市では、体に障害のある人に積極的な自立した生活をしていただけるよう「リハビリ体操」という、機能訓練教室を行っています。



す。体操やレクリエーション、手工芸などが主な内容です。

障害のある人が、家庭や社会の一員として生きがいをもって元気に生活していけるよう、保健婦、看護婦、体操指導員やボランティアなどが協力して取り組んでいます。

新着図書のご案内



向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷初めての人にもよくわかるパソコン入門 栗山好夫著 池田書店
- ▷弁証法をどう学ぶか 井尻正二著 大月書店
- ▷ラ・ガイジン フランソワーズ・モレション著 日本と結婚した女 永龍達治訳 講談社
- ▷ヒト不足社会 NHK取材班著 日本放送出版協会 誰が日本を支えるのか
- ▷突然死のシグナル 吉井信夫著 みずち書房 一からだが知らせる予兆のポイント
- ▷美食の迷宮 田之倉稔著 集英社

イタリア縦断譚味紀行

- ▷普及版美術技法百科 全5巻 アトリエ出版社
- ▷ごきげんよう 小林多計士(たけし)著 東京経済 一検校ことばの起源と変遷
- ▷懐きオハイオ 庄野潤三著 文芸春秋
- ▷騙(だま)し屋 フレデリック・フォーサイス著 篠原真(まこと)訳 角川書店

児童向け図書

- ▷ゴキブリが愛される時? 木船絃爾(こうじ)作 人工皮膚への挑戦 あすなる書房
- ▷学校へいく道はまよい道 古田足日(たるひ)作 草土文化
- ▷ドラゴンをさがせ E・L・カニグズバーグ作 小島希里(きり)訳 岩波書店
- ▷まよなかのじてんしゃ 磯田和一文・絵 PHP研究所
- ▷魔術師キャッツ T・S・エリオット文 エロール・ル・カイン絵 ほるぷ出版

12月の納付案内

税務課・保険年金課

- ◎固定資産税・都市計画税・平成3年度第3期分 (納期限…平成4年1月6日)
 - ◎国民健康保険…平成3年度第7期分 (納期限…平成3年12月31日)
 - ◎国民年金保険料…平成3年12月分 (納期限…平成3年12月31日)
- 最寄りの取扱金融機関、又は市役所会計課窓口(12月27日まで取り扱い)へ納期限までに納めてください。取扱金融機関の本・支店、出張所を問わず取り扱っています。
- ▷還付金の通知(国民年金保険料を除く)還付金の通知があった場合は、至急に会計課まで通知書と印鑑を持ってお越しください。なお、都合によりお越しになれない人は、口座振込をしますので、同封のはがきに必要事項を記入のうえ、押印し送付してください。

さわやかネットワーク

マナー教室

「女性のための人間関係つきあい学」

講師 日本現代作法会認定講師 新家好子氏

日時 12月6日(金) 午後1時～4時

場所 寺戸公民館

参加費 無料

あなたらしく、さわやかなおつきあいをするために、話し方、仕草などについて学んでみませんか。

12月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1(日)			9(月)		腰痛・肩こり教室 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
2(月)	国民年金相談 午前10時～午後4時 京都信用金庫向日支店コミュニティホール	腰痛・肩こり教室 午前10時～11時30分 健康・家族計画相談 午後1時30分～3時30分	10(火)	特設人権相談 午前10時～午後3時 寺戸公民館 困りごと相談 午前10時～午後3時 寺戸公民館	離乳教室 午前9時30分～11時30分 スリム1日教室 午前10時～午後3時
3(火)		母子保健教室 午前9時30分～正午 スリム1日教室 午後1時30分～3時 インフルエンザ予防接種 午後2時～3時30分	11(水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 2歳半の健康教室 午後1時30分～3時30分
4(水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	発達相談 午前10時～11時30分 1歳半健診 午後1時15分～2時45分	12(木)	育児相談 午前10時～午後3時 第4保育所 第43回人権週間記念講演 午後1時30分～3時30分 文化資料館	あそびの広場 午前9時30分～11時 健康体操 午前9時30分～11時30分 ことばの相談 午後1時30分～3時30分 栄養教室 午後1時30分～4時
5(木)	育児相談 午前10時～午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分～11時30分 ことばの相談 午後1時30分～3時30分 高血圧教室 午後1時30分～4時	13(金)	育児相談 午前10時～午後3時 第6保育所	母親教室 午後1時30分～4時
6(金)	育児相談 午前10時～午後3時 第6保育所	栄養教室 午前9時30分～11時30分 発達相談 午前10時～11時30分 母親教室 午後1時30分～4時	14(土)	トレーニング講習会 12月14日(土)午後2時～4時、市民体育館で。対象は、18歳以上で市民および市内在勤(学)の人30人。 申込みは、12月7日(土)午前9時から受付(午後9時現在30人以上の場合は抽選)受講料1,000円と顔写真(3.0cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館へ。(電話不可)	休日急患診療のご案内 ◀外科▶ 乙訓医師会のテレホンサービス(☎053-3930)により当番医師を案内します。(在宅勤務自費制) ▷案内時間 午前7時30分～午後6時 ▷診療日 日・祝日 午前10時～午後6時 ◀内科・小児科▶ ▷診療日 乙訓休日急患診療所(長岡京市今里北) 053-4 055-3300 ▷診療日 日・祝日 午前9時30分～午後4時
7(土)	特設人権相談所開設 12月10日(火) 午前10時～午後3時 寺戸公民館 お問い合わせ 秘書広報課(内線251)		15(日)	年末年始休館のお知らせ 市民体育館は12月28日(土)～1月4日(土)休館します。 お問い合わせ 市民体育館 ☎932-5011	
8(日)			16(月)		腰痛・肩こり教室 午前10時～11時30分 発達相談 午前10時～午後3時30分 リハビリ相談 午後1時30分～3時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分