

## 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら  
塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。  
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

### 第9回「訪問のリハビリ」 訪問看護ステーション卯の郷 作業療法士 橋本智史（さくら市）

2025年には、国民の約5分の1が75歳以上となる超高齢社会を迎えます。それに伴い、国は「医療機関完結型（病院）」から「地域完結型（在宅）」への移行を目指し、在宅医療の推進や介護サービスとの連携に積極的に取り組んでいます。そのような中で、在宅医療を望む患者さまが「その人らしく暮らし」「より良く生きる」ためには、さまざまなニーズに対応したサービスが必要となり、その1つとして「訪問のリハビリ」があります。

訪問のリハビリは、リハビリ専門職が生活の場であるご自宅に伺い、患者さまが安全で安心して在宅生活が送れるよう、日常生活動作の維持・向上や社会参加への支援を目的に行います。皆さまのイメージする、体を動かす筋力トレーニングはもちろん、患者さま1人ひとりの生活の場を考え「暮らし」にマッチした機能向上のエクササイズを行っています。それに合わせて、生きがいや喜びは「暮らし」の中にこそあるものだと考え、機能的なリハビリの先にある「明確な目標」が大切だと感じています。患者さまによってさまざまな目標がありますが、

リハビリ専門職として、患者さまの「明確な目標」に寄り添い、精一杯支援していきたいと思っています。

1つ事例として、私が関わっている患者さまをご紹介します。その患者さまは脳疾患の後遺症で右の手足に麻痺が残っており、椅子から立ち上がる、床から立つ、歩行する、全てにおいてふらつきと恐怖心が見られ、転倒の危険性があります。訪問のリハビリでは、日常使用している椅子からの立ち上がり練習、床からの立ち上がり方法の指導、坂道や砂利道の歩行などを行っています。また、この患者さまの「歩きたい」という希望にあわせて、「あの場所の景色がもう1度見たい」「買い物に行きたい」「カラオケに行きたい」など「明確な目標」を設定するよう援助しています。歩けるようになったら何をしたいか、というその患者さまの「暮らしの夢」を一緒に考え、それを実現するためにリハビリを行っていることをいつも忘れないようにフォローアップ活動を実施していきたいと思っています。

## 矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その59

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

前回（3月号）の続きです。小学校で学校保健委員会の4～6年生に行った歯に関する〇×クイズについて、ご紹介します。

**Q5：おやつは1度にたくさん食べるより、少しずつ分けて食べた方が虫歯になりにくい。**

**A5：×**  
虫歯菌は口の中に食べ物が入ると歯の表面を酸性にして歯を溶かします。唾液の力で酸性を元のPHに戻しますが、少しずつでもだらだら食べをしていると歯の表面を長い時間酸性にするため、虫歯になりやすくなります。  
おやつ時間はきちんと決めて食べましょう。

**Q6：毎日歯みがきを一生懸命していれば、虫歯はできない。**

**A6：○**  
もちろん絶対とは言えませんが、虫歯のリスクはかなり減るの事実です。ただ、磨き残しがあるとそこから虫歯になります。きちんと上手に磨くのは難しいですが、がんばると必ず成果は得られると思います。

**Q7：子どもの虫歯は、大人の歯がはえてくるから治さなくて良い。**

**A7：×**  
大人の歯はさまざまな面で、子どもの歯の影響を受けます。特に歯並びに影響がでます。  
子どもの歯が虫歯のままだと、口の中に虫歯菌が増えやすくなり、せっかく出てきた大人の歯がすぐに虫歯になってしまいます。

**Q8：虫歯の全くない人や、どんなにじょうぶな歯の人も毎日少しずつ歯は溶けている。**

**A8：○**  
どんな人にも口の中に虫歯菌はいます。虫歯菌の多さ、唾液の質や量、食生活、生活習慣、歯並びなどの要因で虫歯のリスクがかわるだけです。  
ただ、虫歯リスクの少ない人は歯が溶けても（脱灰）、また再生（再石灰化）がおきるので虫歯にならないのです。

\*次回の歯のはなしは、広報9月号に掲載予定です。

## 7月の集団健康診査日程

～新規申し込み絶賛受付中!!～

やいた健康ポイント  
500

※市ホームページ（トップページ＞組織でさがす＞健康増進課＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
11日（水）	8：00～10：30	文化会館小ホール	○	○	
11日（水）	13：30～14：30		大腸がんのみ提出可	○	※健診は女性のみ
13日（金）	8：00～10：30	城の湯ふれあい館	○	○	
18日（水）	8：30～10：30		○	○	
31日（火）	8：00～10：30	文化会館小ホール	○	○	※託児付き（予約制）

## 国民年金 保険料の支払方法が選べます

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311  
矢板市市民課 ☎（43）1117  
☎（43）5962

支払方法は、口座振替・クレジットカード・納付書の3種類から選べます。また、まとめて前払い（前納）すると、保険料額から割引引きされます。

【現金納付による保険料額と割引額】

6カ月前納	1年前納	2年前納
97,240円 (800円)	192,600円 (3,480円)	378,580円 (14,420円)

※（ ）は毎月納める場合と比較した割引額です。

●現金（納付書）による前納  
任意の月から翌年度末までの前納が可能になります。（最大で4月分から翌々年3月分までの2年分の前納が可能になります。）

※詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。  
※クレジットカードによる納付は、4月分から翌々年3月分までの保険料を4月末に前納するため、毎年2月末が申込期限となっていますので、ご注意ください。

## マイナンバー カード交付に 「事前予約」をご利用ください

問い合わせ／市民課 ☎（43）1117 ☎（43）5962

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時（毎週月曜日の17：15～19：00 ※月曜日が休みの場合は、翌日）のマイナンバーカード交付に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。  
※通常の業務時間帯（8：30～17：15）は予約不要です。交付には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。

テレビショッピング「ハズキルーペ」あります  
メガネではなくルーペなんです  
上手な使い方を教えさせていただきます。  
レンズ10年保証

補聴器選びは  
お店選びから  
認定補聴器技能者  
菊地 理  
ご購入いただいたからが  
本当のお付き合い。  
いつでも相談できる  
地元のお店をお選びください

補聴器  
ジュエリきくち  
ダイユー矢板店前 木曜定休  
営業時間 10:00～19:00  
☎43-1347

スミスケは 家事らくらくスタイル を提案します。  
トイレが汚れる場合が多い  
子育てパパママは  
除菌・防汚のフチなし便器で、お掃除ラクラク、いつも簡単きれいに!  
シニア世代は  
体の動きを楽にする便器のオート開閉・洗浄機能。将来を考えた余裕のスペース手すりの取り付け・室内暖房など!  
ライフスタイルにあったリフォームをご提案します! 見積無料

市内唯一認定TOTORIモデルクラブ店  
総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム  
株式会社 スミスケ  
矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220  
フリーダイヤル0120-82-5541  
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店