

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

日常生活を取り戻す リハビリテーションの重要性



Hospital
ほすぴた
ルポ 12
Reportage

「脳卒中になっても自宅に帰れるようなリハビリを提供したい」

病気を乗り越えたあと、日常生活を取り戻すことも大切ですね。今回は、リハビリテーション科の重松医師にお話をうかがいました。

リハビリ医の役割とは。

リハビリというのは、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士、看護師、薬剤師など、さまざまなスタッフが関わるものです。そのスタッフたちが統一した意識、目標を持ってリハビリを行えるようコーディネートするのが大きな役割です。また、医師として患者さんがリハビリを受けられるよう、体調をコントロールすることも大切な役割です。

「どういった患者さんが多いですか。」

当院は、骨折や脳血管疾患の患者さんが多くですね。あとは、パーキンソン病などの神経難病の患者さんもあります。脳血管疾患の後遺症としては、手足の麻痺や、話す・食べるという口関係の障害、記憶などに支障が出る高次脳機能障害などがあります。

「脳血管疾患の後遺症にも効果が。」

比較的限局した小さな病変の場合は、かなり回復が見込めます。最初は手足が動かなくても、歩いて帰れるようになる患者さんもあります。とくに50代くらいまでの若い人は、脳の一部が障害されても、ほかの部分で代償して、例

えば、手足の動きを助けるようなシステムが脳のなかで新たにできるということもあります。

リハビリするうえで大切なことは。

病気を発症してから落ちてくまでの、急性期といわれる時期に、寝たきりにならないことです。寝たきりになると筋肉が萎縮し、廃用症候群という状態になります。1か月寝た状態にいると回復するのにがんばっても2か月はかかるといわれていますので、急性期のリハビリがやはりだいじだと思います。

「治療が難しい点などありますか。」

嚥下障害ですね。これはものを飲み込むための訓練なのですが、失敗すると、誤嚥性肺炎や窒息というリスクがあるので、50%の回復でいいという話



機能訓練室にて。後ろに並ぶのはリハビリ用機器

にはなりません。かなり完成させないと経口摂取に移れないので、難しいと感じます。そのため、現在当院では週1回歯科医が来院して、言語聴覚士と病棟全体を回って、嚥下の評価や訓練をしています。

「最後に市民のみなさんにひとこと。」

在宅で一番問題になるのは、排泄と食事だと思います。ですから、そこに問題がある場合には、早期にリハビリや介護予防に取り組んだほうがいいですね。また、重症になると介護中心の考え方になりがちですが、身体機能が落ちたときにすぐに介護を考えるのではなく、リハビリという考えを持っているだけでいいです。例えば、排泄ならトイレまで歩くようなリハビリをしようとか、誤嚥性肺炎を起こしたら嚥下のリハビリをしようとか、そういった気持ちを持つことが大切だと思います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

リハビリテーション科 重松 理 医師

信州大学医学部卒。内科を専門としていたが、脳卒中などで寝たきりになる患者に多く触れ、リハビリテーション科へ転身。平成24年9月に岡谷市民病院に着任。日ごろの疲れはお酒でリフレッシュ。日本酒が好きで、岡谷や諏訪のお酒もよく飲むとのこと。

「平成29年度 いじめ根絶子ども会議」を開催しました

問合せ●教育総務課(内線1215)

いじめをなくし、笑顔あふれる学校にするために、岡谷の子どもたちが自らの力で取り組み、12月16日にはまとめの会として全11校の代表児童生徒が集まり、いじめ根絶子ども宣言をしました。



「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

平成29年度 いじめ根絶子ども宣言(抜粋)

『ちょっとの勇気が大きな一歩 ～“ちょっとの勇気”を出すために、今、自分ができることは何か～』をテーマとし、中学校区ごと話し合い、いじめを許さず、いじめに立ち向かっていくために、次のような取り組みを進めていきたいと考えました。

●岡谷西部中学校区

言いあおう 伝えあおう 自分の気持ち

～明るいあいさつをとおして笑顔あふれる雰囲気へ～
“私も当事者 あなたも当事者” 加害者と傍観者に違いはなく、見て見ぬふりをするのは、その場から逃げ出しているだけ。自分にできる方法を考え、勇気を出して行動しよう。

●岡谷南部中学校区

友達との関わりの中で お互いのことをよく知り
相手の気持ちを理解しながら 関係を深めていこう

●岡谷北部中学校区

伝えよう自分のこと きいてみよう相手のこと
そして 本当の友達をつくろう

●岡谷東部中学校区

「自分にできることを見つけよう」
「行動に移す勇気を持とう」
「お互いのことを認め合える人間関係を作ろう」
傍観者にならないために

いじめ根絶子ども会議の成果を学校へ持ち帰り、
『私たちは、いじめを絶対許さない!! ～思いやりの心で笑顔あふれる学校に～』
この宣言を今年度も、岡谷市内すべての仲間に発信していきたいと思います。

平成29年12月16日 岡谷市児童生徒代表

水陸両用バスに乗ってみよう!!

地域への愛着心を持ち、観光客へのおもてなしの心を育てることを目的とした「水陸両用バス体験 岡谷市民デー」を実施します。水面を間近に感じる不思議なバス体験。諏訪湖への“スプラッシュイン”はスリル満点です!



開催日…3月17日(土)・21日(水・祝)

出発時間(両日共通) …1便:午前9時、2便:午前10時30分、

3便:正午、4便:午後1時30分、5便:午後3時

順路…岡谷市役所(立体駐車場横)→(湊経由)→ヨットハーバー→諏訪湖の往復

定員…1回40名×10便 計400名

料金…大人 通常2,800円→1,000円、小人(3～12歳) 通常1,800円→500円、小人(2歳以下) 通常500円→300円(座席はありませんので、ご乗車は大人のひざの上になります)

申込み…往復はがきに必要な事項を記入して(右図参照)、お申し込みください。2月28日(水)必着。※定員を超えた場合は抽選

※天候などによっては中止、日時の変更などがあります。

※申し込みは岡谷市民に限ります。また、権利の譲渡はできません。

主催…諏訪地方観光連盟・日本水陸観光(株) 共催…岡谷市観光協会

(往信表面)

(返信裏面)

 394-8510 (往信) 岡谷市幸町8-1 岡谷市観光協会 水陸両用バス 申し込み係	こちらの面には 何も記入しないで ください
---	-----------------------------

(返信表面)

(往信裏面)

 (返信) ご自分の 郵便番号 住所 氏名	①代表者氏名(フリガナ) ②参加人数(大人○人・小人○人・2歳以下の小人○人 合計○人) ③電話連絡先 ④緊急連絡先(携帯) ⑤希望日時 (第2希望まで記入) ※希望日がない場合はその旨を記入
--	--

問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

市議会定例会を開催



第5回岡谷市議会定例会が、11月30日(木)から12月14日(木)までの15日間の会期で開かれ、条例の改正、平成29年度補正予算の審議、一般質問が行われました。主な内容をお知らせします。

◆ 条例等 ◆

▽岡谷市いじめ問題対策連絡協議会等条例が可決されました。

▽岡谷市営住宅条例及び岡谷市営住宅分譲条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市職員の給与に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市議会の議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。

◆ 平成29年度補正予算 ◆

▽災害復旧費、岡谷田中小学校校章等作成事業、就学援助費の追加など、2億3225万5千円を追加し、一般会計総額を200億9647万9千円とする補正予算が可決されました。

◆ 一般質問 ◆

▽11人の議員が、産業振興・教育・福祉などの市政の課題について一般質問を行いました(市議会ホームページにて映像配信中)。

◆ 意見書 ◆

▽「保育士の配置基準の見直しと公定価格の増額を求める意見書」が可決され、関係機関に送付することとなりました。

市議会の会議録は、岡谷市議会ホームページからご覧ください。

市政懇談会 5会場で開催!!

市民のみなさんとの対話から、まちづくりを考える市政懇談会です。平成30年度の重点施策について、みなさんのご意見をお聞かせください。どの会場でも自由に参加できますので、お気軽にお出かけください。



【市政懇談会 会場イベント】 ※懇談会開始まで

- シルキーチャンネル番組「突撃! 岡谷のものづくりゲンバ」放映
岡谷を支える「ものづくり」のゲンバを紹介した番組です。

開催日	時 間	会 場
2月13日(火)	午後7時～	市役所9階 大会議室 (手話・要約筆記あり)
2月14日(水)	午後7時～	湊公民館
2月15日(木)	午後7時～	川岸公民館
2月16日(金)	午後7時～	長地公民館
2月17日(土)	午前10時～	イルフプラザ・カルチャーセンター (手話・要約筆記あり)

問合せ●秘書広報課(内線1366)

入札参加資格審査申請の受付について

平成30年度(中間年)の建設工事、建設コンサルタント業務および平成30・31年度の物品・役務の入札参加資格審査申請を受け付けます。

●建設工事・建設コンサルタント

受付期限…2月28日(水)まで ※郵送は2月16日(金)必着
有効期間…平成30年度

●物品・役務

受付期限…2月16日(金)まで
有効期間…平成30年度・31年度(2か年)

提出書類…入札参加資格審査申請書および必要書類

※書式などは、市のホームページからダウンロードできます。

提出方法…郵送または財政課窓口を持参してください。

問合せ●財政課(内線1535)

運転免許自主返納者に シルキーバス回数券交付



運転免許を自主返納した満65歳以上の市民に、シルキーバス回数券(12枚つづり)を交付します。(一部返納は除く)
※回数券の交付は、1名につき1回限りです。

《シルキーバス回数券の受け取り方》

- ①岡谷警察署交通課で運転免許を自らの申請で返納し、「申請による運転免許の取消通知」(以下、取消通知)の交付を受けてください。
- ②商業観光課に取消通知の写しを持参のうえ、回数券交付申請書に氏名・住所を記入し、提出してください。

問合せ●商業観光課(内線1453)

平成30年度

嘱託・臨時職員募集

応募締切…2月15日(木)

雇用期間…平成30年4月1日～平成31年3月31日(⑩のみ5月1日～10月31日)

※募集案内・応募書類は各担当課にあります(詳細の問い合わせも各担当課へ)。

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
①	臨時事務員	企画課	ふるさと納税事務など	1名	午前9時～午後4時	パソコン操作のできる人	企画課 (内線1523)
②	臨時事務員	総務課	一般事務および電話交換業務	1名	午前8時30分～午後3時45分	パソコン操作のできる人	総務課 (内線1551)
③	臨時交通指導員	市民環境課	交通安全教室、街頭指導および一般事務	若干名	午前7時30分～午後2時15分 (原則)	パソコン操作のできる人、普通運転免許	市民環境課 (内線1166)
④	嘱託保健師・嘱託看護師・嘱託介護支援専門員	介護福祉課	介護予防ケアマネジメント、高齢者実態把握、認知症施策推進事業など	若干名	午前9時～午後3時45分	保健師・看護師・介護支援専門員のいずれかの有資格者、パソコン操作のできる人、普通運転免許	介護福祉課 (内線1269)
⑤	臨時相談員	子育て支援センターぱんだぐみ (市内保育園)	子育て相談	若干名	午前8時30分～午後2時	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許状のある人も可)	子ども課 (内線1266)
⑥	臨時保育士	市内保育園	保育園での保育補助	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (週5日または週3日勤務)	保育士(幼稚園・小学校・養護学校教諭の普通免許状のある人も可)	子ども課 (内線1262)
⑦	長時間保育補助員	市内保育園	朝・夕の保育補助	若干名	午前7時30分～8時30分 午後4時～7時30分	朝・夕ともに勤務可能で保育に関心のある人	
⑧	臨時調理員	市内保育園	保育園の調理業務・栄養業務補佐	若干名	午前8時30分～午後2時	とくになし(栄養士・調理師資格のある人は考慮)	
⑨	臨時作業員	土木課	道水路の補修、道路清掃等管理	若干名	午前8時30分～午後4時15分 (時間調整あり)	普通運転免許	土木課 (内線1322)
⑩	嘱託調理員	市内小中学校	小中学校の給食調理業務	若干名	午前8時15分～午後4時	普段料理をしている人、体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
⑪	臨時業務員	市内小中学校	小中学校の維持管理業務	1名	午前7時15分～午後2時	危険物取扱有資格者、普通運転免許	
⑫	臨時特別支援教育支援員	市内小中学校	小中学校で特別支援を要する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	特別支援教育に熱意のある人	
⑬	学童クラブ指導員(嘱託)	市内小学校	学童クラブ児童の生活指導(入退所手続き事務、運営全般)	1名	①学校登校日…午後1時30分～6時45分 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交替制の土曜勤務あり)	教員または保育士の有資格者	生涯学習課 (内線1231)
⑭	学童クラブ指導員(臨時)	市内小学校	学童クラブ児童の生活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交替制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識と経験のある人、または関心のある人	
⑮	臨時事務員	旧林家住宅	旧林家住宅説明案内および管理業務	1名	午前9時～午後4時45分 (週2日勤務)	文化財の管理に興味のある人	岡谷美術考古館 ☎22-5856
⑯	臨時業務員	塩嶺野外活動センター	施設の管理に係る補佐業務	1名	午前8時30分～午後4時15分 (60日程度)	普通運転免許	生涯学習活動センター ☎24-8404

2018信州総文祭 全国高等学校総合文化祭「放送部門」プレ大会を開催します!

今年8月、高校生による国内最大規模の文化芸術の祭典「第42回全国高等学校総合文化祭(2018信州総文祭)」が、県内17市町で開催されます。岡谷市は「放送部門」の会場となり、アナウンス・朗読・オーディオピクチャー・ビデオメッセージ・CMの各部門で、高校生たちが熱い想いを伝えます。今回は、8月の本大会に向けた「放送部門」のプレ大会です。どなたでもご自由にご覧いただけますので、ぜひお越しください。

日時…2月11日(日・祝) 午後2時～・12日(月・振休) 午前9時30分～

場所…カノラホール

大会マスコットキャラクター
「信州なび助」

問合せ●第42回全国高等学校総合文化祭長野県実行委員会(県教育委員会事務局全国高等学校総合文化祭推進室内) ☎026-235-7440