

地域医療・介護の新施設名称が決定

水口医療センターは、地域に求められる医療と介護の充実を図るため平成24年4月1日の開設をめざし、既存の敷地内で、診療所と介護老人保健施設が併設した複合施設の整備を進めています。

完成後の新しい施設名称は、診療所が「甲賀市立『みなくち診療所』」、介護老人保健施設が「甲賀市立介護老人保健施設『ケアセンターささゆり』」となります。また、これらの施設を総称して「甲賀市水口医療介護センター」とします。

『みなくち診療所』

新診療所は、平成23年1月に開設し、現在、7科（内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、小児科、外科、整形外科）週33診療を行っています。

長年、市民の皆さんに親しまれてきている旧水口市民病院や水口医療センターの「水口」を残し、ひらがなにより柔らかい表現としました。

『ケアセンター ささゆり』

現在の介護療養型医療施設（19床）は、平成23年度末をもって閉鎖することとなり、代わって小規模介護老人保健施設（29床）を開設します。

介護老人保健施設では、施設入所サービス、短期入所療養介護、通所リハビリテーション、居宅介護支援の諸事業を行い、在宅介護を支援する中間施設として、リハビリなど機能回復訓練を中心とした在宅復帰をめざす施設となります。

施設の名称については、甲賀市の花「ささゆり」を用い、さわやかなイメージの施設名としました。「自然を愛し大切にしたい心」のように「高齢者をいたわり思いやる心」をもって入所者に接することで、ケアサービスの向上に努めていければとの思いを込めました。

▼ケアセンターささゆりの概要

要介護認定を受けていて病状安定期にある方が入所の対象となります。

介護やリハビリなどを受けながら、再び在宅生活に戻れるお手伝いをさせていただきます。

施設概要

定員：29名
構造規模：鉄骨造平屋建
療養室備：1室

【多床室】4人部屋6室（従来型）
【個室】5室

併設：みなくち診療所

費用

介護サービスにかかった費用の1割、食事代、その他

入所対象者

- ・満65歳以上で要介護1～5と認定された方
- ・満40歳以上満65歳未満で特定疾病により要介護1～5と認定された方

電子カルテシステム導入のお知らせ

水口医療センターでは、平成23年11月1日から外来診療に電子カルテシステムを導入します。電子カルテとは、紙で記載・保存していた「カルテ」（診療記録）を電子化し、コンピューターに記録して集中管理するシステムであり、患者様へのサービス向上や業務の効率化など多くのメリット（効果）があります。電子カルテシステムの導入に、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ・申し込み

水口医療センター
☎62-3366 ☎62-3347

平成24年4月1日に入所を希望される方の申込方法

平成24年4月1日に入所を希望される方は、入所説明会に参加していただく必要があります。入所説明会への参加方法は次のとおりです。

- 1) 申込方法：電話またはファックスにて申込者名・連絡先・説明会参加希望日を左記までご連絡ください。
- 2) 申込受付期間：10月20日（木）～12月5日（月）
- 3) 説明会：11月6日（日）・8日（火）・15日（火）・12月6日（火）
いずれも午後2時から
- 4) 開催場所：貴生川公民館 1階会議室

※入所までの流れや提出書類など詳細については、説明会でお知らせします。
※現在、水口医療センター介護療養病床にお申し込みされている方についても新たな申し込みが必要です。

体育指導委員のコーナー

みんなでスポーツ

スポーツのことなら体育指導委員に!

仕事しながら運動不足解消

皆さんこんにちは。秋も半ばスポーツのしやすい時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。
皆さんの中には、運動したくても仕事が忙しくて時間が無い、わざわざどこかに出かけて行ってまでするのは面倒だ、と言う方はいませんか？
仕事も様々で、歩くことが多かったり、荷物を持ち運んだりする仕事の方はそれで十分運動したことになっています。しかし、デスクワークの多い方は、なかなかそうはいきませんよね。
そこで今回は、椅子

床から少し上げてみましょう。この状態をキープするだけで太ももと腹筋を鍛えることができます。
②次に、脚を組んで互いに反発するように上の脚は下に、下の脚は上に押し上げるように力を入れることによって太ももの前後の筋肉をバランスよく鍛えることができます。左右の脚を入れ替えながら行ってみてください。
③また、デスクワーク中心の仕事は背中が丸くなりがちですので、仕事の合間にストレッチも取り入れてください。椅子の背もたれを持って体をひねってみましょう。ほら眠気も解消するでしょう。
さあ、忙しいからとあきらめずに工夫し

て体を動かしてくださいね。

問い合わせ

文化スポーツ振興課 スポーツ振興係
☎86-8023 ☎86-8380



①足を床から少し上げた状態をキープ



②脚を組んで互いに反発するように



③椅子の背もたれを持って体をひねる

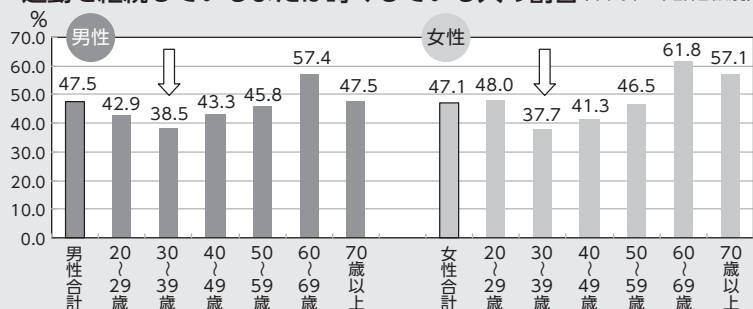
ヘルスアップ通信

「運動していますか」

～平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

みなさんは運動をされていますか？ 調査の結果では甲賀市の「運動を継続している」「運動を時々している」人は、男性・女性とも30歳代がもっとも少ない状況でした。30歳代は仕事や子育てで忙しい年代ですね。運動の時間がない人は普段の生活で消費カロリーをふやしてみませんか。

運動を継続しているまたは時々している人の割合（甲賀市・年齢階級別）



★めざせ 1日300kcal★

健康や生活習慣病予防に最適な消費エネルギーは1日300kcalといわれています。

＜100kcalの生活活動例＞

みかた：体重50kgの人が38分歩くと100kcal消費することになります。

普通歩行	掃除機をかける	子どもと遊ぶ
50kg…38分	50kg…33分	50kg…23分
60kg…32分	60kg…27分	60kg…19分
70kg…27分	70kg…23分	70kg…16分
80kg…24分	80kg…20分	80kg…14分

「メタボ撃退のために100キロカロリー減らす本」より抜粋

階段を使う、買物に行った時には遠くの駐車場に止めるなど、生活の中でも少しでも動く工夫をしましょう。

問い合わせ

健康推進課 健康政策係
☎65-0703 ☎63-4591