

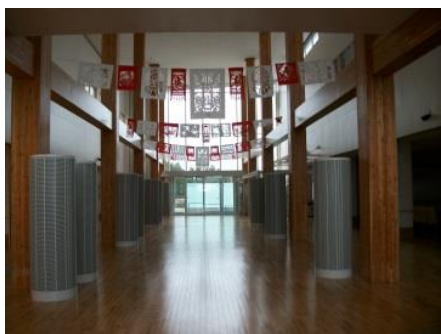


南三陸病院が開院しました！



南三陸町が再建を進めてきた南三陸病院が12月14日(月)に開院しました。当日は職員やボランティアのほか、広域消防隊と陸上自衛隊の協力により、

登米市米山町に開設していた公立志津川病院から入院患者22人が新病院に移送されました。東日本大震災の津波で全壊した公立志津川病院の業務を引き継ぐとともに、介護や保健分野の総合ケアセンターを併設するなど、地域の復興に欠かせない医療・福祉の拠点として期待されます。



住民向け在宅療養フォーラム ～おうちっていいよね～

気仙沼地区地域医療委員会では12月19日(土)に住民の皆様を対象とした在宅療養に関するフォーラムを開催しました。今回は『リハビリテーション』をキーワードに、在宅に戻るための病院での取組や、在宅で受けられる通所・訪問リハビリテーションの内容、



そしてそのサービスを調整するケアマネジャーの取組紹介がありました。さらに、車イスやオムツなどの介護用品(福祉用具)の展示もあり、参加された

方々には、たとえば病気や障害があっても、病院に入院するだけではなく、住み慣れた「我が家」で暮らしていくためにどんな仕組みがあるのかについて、元気なうちから学ぶ機会になりました。

震災心のケア交流会みやぎ in 気仙沼

12月12日(土)に、ゲストハウスアーバンで行われた「震災心のケア交流会みやぎ in 気仙沼」に参加いたしました。みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センターが主催した本

交流会は、「誰もが誰かを支えている～このまちの資源は‘人’と‘人とのつながり’だ～」をテーマに



様々な立場の支援者48名が交流し、活動報告、情報交換を行いました。様々なお話を伺うことができ、大変勉強になるとともに、日頃から、多くの支援者の方に尽力いただいていることに大変心強い気持ちになりました。今後とも関係機関と協働し、支援に携わっていければと思います。

コラム ながら運動のすすめ

今年の冬は暖冬といわれていますが、そうは言っても寒くなってまいりました。つつい、外に出るのが辛く、暖かい室内でゆったり過ごし、暖かいものをいっぱい食べてしまい、運動不足になりがちの方もいらっしゃると思います。

運動不足になると、高血圧や糖尿病、肥満のリスクが高くなってしまいます。だからといって、普段運動不足の人がいきなり激しい運動をすると怪我の恐れや心臓への負担などがあり危険です。例えば、テレビを見ながら足をあげてみる、料理をしながら足踏みをするなどの「ながら運動」といった室内でも出来る運動を心掛けてみるのはどうでしょうか？

むりなく楽しく体を動かして、健康に過ごしましょう♪

世界エイズデーにちなみ、 HIV迅速検査を実施しました！

12月1日の世界エイズデーにあわせ、気仙沼保健所でも12月9日にHIV迅速検査を実施しました。

エイズはHIVというウイルスに感染することで引き起こされる病気ですが、近年、HIV感染者は特に若年層で増加傾向にあります。エイズは皆さんが思っている以上に身近な感染症ですので、コンドームを正しく使って自分とパートナーの健康を守りましょう。

なお、気仙沼保健所では、毎月2回、原則無料で匿名でのHIV検査を実施しています。検査は事前予約が必要です。詳細は保健所ホームページをご覧ください。疾病対策班（0226-22-6662）までお問い合わせください。



塩エコ(eco)キャンペーン

12月5日(土)にイオン気仙沼店にて気仙沼保健所、気仙沼管内栄養士会共催による塩エコ(eco)キャンペーンを開催しました。



塩エコとは塩の節約、つまりは減塩のことで、キャンペーンではかつおだしを使用した0.8%塩分のみそ汁の試飲を行い、普段のみ

そ汁と比較して「濃い」「ちょうど良い」「薄い」と感じたかを投票していただきました。

また、食品中の食塩量を見て分かるよう展示したほか、ぬりえの展示やおやつ塩分クイズでは、子どもたちの楽しそうな笑顔が見られました。

参加された方からは「塩分を多くとっていることがわかった」「普段からだしをとって減塩したい」などの感想をいただきました。



是非一度、皆さんのご家庭でも、塩エコで食生活を見直してみませんか。

この人に聞きたい！

気仙沼保健福祉事務所 生活支援担当
千葉就労支援員

このコーナーでは、管内の保健福祉や環境衛生関係の活動・業務に取り組む方からお話を伺います。

2年前に、被災地にかかわらせていただくようになって以降、その復興の様子を目の当たりにしながら、主に生活困窮者を対象にした就労支援という形で、住民の方々のお手伝いをしてきました。

支援対象者や事業主に話を聞いていると、だれもが自分たちがこの地の住民として前を向いて生活を送っているように感じます。事業所を失った人が新たに再建し、震災時は学生だった少年が就労を開始する。こうして、震災後の新しい生活がかなり確立し、それをさらに向上させていくことを目標に多くの方が動き出しています。当然、私の仕事の対象となる生活困窮状態にある人たちも同様です。

また、就労支援を行う中で、地域のつながりの強さを感じることも多いです。困っている隣人を助けたいという温かい気持ちがこの地域に根づいていて、皆様の善意に、私も大いに助けられて就労支援を行っています。

皆さま一人ひとりの日々の積み重ねで、確かに皆様の生活は前進していると思います。私も微力を尽くし、今後も職員と協力して業務に励み、皆様の一助となってまいります。



↑一番左が千葉就労支援員

✿編集後記✿

明けましておめでとうございます。平成28年最初のふかひれ通信をお届けしました。いかがでしたでしょうか。

今年も気仙沼市・南三陸町の「頑張ってる！」をお伝えして参りますので、よろしく願いいたします。

↓ご感想・ご意見等としどしお寄せ下さい！↓

担当：気仙沼保健福祉事務所広報委員会

メール：fukahire@pref.miyagi.jp

(次号は3月の発行予定です。)