

## 身体障害者 「あるけあるけ大会」

- 日 3月29日(火) 9:00~13:00
- ※雨天決行。
- 場 総合福祉センター
- 対 市内在住で身体障害者手帳をお持ちの人とその介護者
- 内 JA尾道総合病院の周辺散策と食事
- 料 1,000円(交通費・食事代を含む)
- ※当日徴収。
- 締 3月25日(金)
- 申 身体障害者福祉連合会事務局 (☎0848-21-2177)
- ☎ 0848-21-2178 / 平日14:00~17:00)



## 献血 尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)

日 時	場 所
3/23(水) 9:30~11:00 12:15~16:00	尾道市役所
3/26(土) 10:00~12:30 13:45~16:00	DCmダイキ尾道店

- ※骨髄バンクドナー登録会も開催。
- 電話・Webで予約可。(献血前日の17:00まで。要会員登録)
- ☎ 0120-150-554 (平日8:30~17:30)
- HP <https://www.kenketsu.jp/Login>



## 「尾道市歩け歩け会」会員を募集します

会員受付日 3月19日(土) 9:30~14:00  
 場 しまなみ交流館 対 自力で歩ける健康な人 定200人  
 年会費 中学生以上2,000円、小学生以下1,000円  
 ※新型コロナウイルス感染防止対策を実施のうえ参加してください。

### ■月例会(会員のみ)

5月15日	開会式 おのみち散策
6月19日	国営・備北丘陵公園 ウォーキング
7月17日	地蔵鼻~千年松海岸 ウォーキング
9月4日	岩城橋渡橋&ウォーキング
10月16日	三瓶山ヘルシートレイリングコース ウォーキング
11月20日	鷲羽山・風の道 トレッキング
2月19日	摩訶衍寺 トレッキング
3月19日	せら夢公園 ウォーキング

### ■自由参加

9月17日(予定)	花薫る尾道みつぎ里山ウォーク
11月6日(予定)	花と潮風薫る向島ウォーク
11月13日(予定)	第40回尾道市民健康まつり

☎ 尾道市歩け歩け会 (☎090-4572-0216)

## 「発達障害かも」と悩んでいる人へ 発達障害の相談窓口

発達障害は、生まれつきの脳機能の障害と言われ、その特性は一人ひとりさまざまです。就職してから、仕事が臨機応変にこなせずに悩んだり、人間関係に悩み「自分は発達障害ではないか?」と思ったことはありませんか。

家族、学校、職場など周囲の人がその人を正しく理解し、良い所を認め、苦手な所をサポートすることで、持っている本来の力を活かすことができます。発達障害について理解を深め、お互いに支えあい、みんなが輝く社会を目指しましょう。

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日~8日は「発達障害者啓発週間」です。「発達障害かも」と悩んでいる人は、相談窓口をご利用ください。

- ☎ 社会福祉課 (☎0848-38-9124)
- ☎ 因島福祉課 (☎0845-26-6209)
- ☎ 障害者サポートセンターはな・はな (☎0848-29-5002)
- ☎ はな・はな因島瀬戸田センター (☎0845-23-7020)

## 国保の人間ドック助成(令和4年度)

☎ 40歳以上の尾道市国保の被保険者  
 助成券申込期間 4月下旬~12月28日(水)  
 人間ドック受診期間 5月1日(日)~令和5年3月31日(金)  
 ※助成の要件、申請方法などは、広報おのみち4月号でお知らせ予定です。

対象実施機関(\*印は、脳MRI検査のできる機関)

- 松本病院 ○中国労働衛生協会 ○尾道市立市民病院\*
- JA尾道総合病院\* ○公立みつぎ総合病院\* ○村上記念病院\*
- 因島医師会病院\* ○因島総合病院\*

※医療機関への予約開始日は医療機関によって異なります。

☎ 保険年金課 (☎0848-38-9142)

## まめまめ通信104

身近なあなたが「ゲートキーパー」 健康推進課 (☎0848-24-1962)  
 ~あなたの力が必要です~

### 「ゲートキーパー」とは?

心が疲れている人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

誰でもいつでも「ゲートキーパー」になれます。あなたの周りに「こころが疲れている人」はいませんか? その人のことを気にかけて、支えあるといいですね。



### 知っておきたい「ゲートキーパー」の4つのポイント

#### 01 心のSOSに気付く

表情や行動などの違和感はこのころのSOSかもしれません。いつもと違うと感じたら、まずは声をかけてみましょう。



#### 02 相手の心に寄り添って傾聴する

相手の言葉を共感的な態度で傾聴し、沈黙が続いても話をせかさず、相手のペースに合わせて耳を傾けましょう。



#### 03 早めに専門機関につなぐ

悩みを傾聴するだけでは問題が解決しない場合、具体的な相談機関を伝え、本人の意思を尊重しながら、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。



#### 04 心の健康の回復を見守る

心の健康を取り戻すには時間がかかります。すぐに良くなるなくても焦らず、根気よくサポートを続けていきましょう。



### こころの相談先

- 広島県こころの健康相談ダイヤル (☎082-892-9090 / 月・水・金 9:00~12:00、13:00~16:30)
- こころのライン相談@広島 / 火・木・日 17:00~21:00
- 健康推進課 (☎0848-24-1962 / 平日8:30~17:15)

こころのライン相談 @広島 ▶



## こんにちは 市民病院で34

### 心不全患者さんに高水準の看護を提供 「慢性心不全看護 認定看護師」のご紹介

認定看護師とは、ある特定の分野において熟練した看護技術と知識を有する者として日本看護協会が認定した看護師のことです。主な役割は、患者さんやご家族への水準の高い看護の実践や、看護職に対する指導・相談です。今回は、2013年に慢性心不全看護認定看護師の資格を取得し、循環器内科外来を中心に患者さんへ支援を行っている正木未来 看護師をご紹介します。

心不全とは心筋梗塞や弁膜症などで心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気です。日本では心疾患は悪性新生物(がん)について死亡原因2位となっています。平均寿命が伸びて高齢の心不全患者も増加しています。

心不全の発症・増悪を予防するためには食事や運動などの生活調整がとても重要になります。しかしこれまで過ごしてきた生活を変えることは容易な事ではありません。また高齢の心不全患者さんは老化に伴う身体機能や認知機能の低下で生活調整がうまくできず入院を繰り返す方が増えてきています。

そのような患者さんに対し、当院では、広島県全域で使用されている「心筋梗塞心不全地域連携パス手帳」を利用して退院後も患者さんに療養支援を行っています。また、定期的な情報発信や、患者さんからの相談を受けたり、支援を行ったりしています。

この他にも、当院の看護職や近隣の病院・施設などで心不全の研修会を実施しており、心不全患者さんへの支援の輪を広げています。

これからも認定看護師として、「心不全患者さんの苦痛や不安を少しでも軽減し、患者さんらしさを大切に地域で生活できる」ことを目指して活動をしていきます。



まさき みき 正木 未来  
慢性心不全看護認定看護師

### 体重測定のススム

心不全の重症度や治療効果の判定に用いられており、簡単に測定できるので  
**体重測定は全ての心不全患者で推奨されています**

むくみと体重の関係・・・  
 定値・値近くまであると5kg以上増加!  
 下肢全体になると10kg以上増加!!

数日間で2kg以上の増加は心不全の増悪を意味します

悪くなる前に・・・  
 毎日、体重測定をしましょう

2021年7月発表 尾道市立市民病院 慢性心不全看護認定看護師

☎ 尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))