



心臓リハビリテーションで健康寿命を延ばしましょう!!

問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203

心臓リハビリテーションってどんなもの?

多職種で患者さんと関わり、患者さんやそのご家族をサポートします!



心臓リハビリテーションと聞いて何を思い浮かべるでしょうか?「心臓のリハビリ=心臓を鍛える」と思いますか?実はそうではありません。心臓リハビリテーションとは医師を中心とし、理学療法士、看護師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士等の多職種が関わる、「心血管病を有する患者の生活の質と長期予後の改善をめざす疾病管理プログラム」のことです。

具体的には運動療法だけではなく、患者さんと家族へ向けた、食事・栄養、生活、服薬、禁煙等に関する支援があります。高血圧、糖尿病、脂質異常症等は狭心症や急性心筋梗塞を引き起こす恐れがあり、それらの危険因子を生活習慣の改善により減らすだけではなく、適切な運動による体力向上、各種指導による生活の質の向上、不安や抑うつ等の解消も含まれます。

対象疾患

- ・ 急性心筋梗塞
- ・ 狭心症
- ・ 心不全
- ・ 下肢閉塞性動脈硬化症
- ・ 心臓外科手術後
- ・ 大血管手術後
- ・ 大動脈解離 等

社会復帰、再発・再入院予防が目的



外来心臓リハビリテーションは何のため?

心臓リハビリテーションにおいて「長期予後の改善」、つまり、生き生きと長く過ごす時間を増やすことが目的となります。しかし、入院期間は短縮傾向であり、入院中だけでは十分な心臓リハビリテーションが提供できないこともあります。そのため、外来での心臓リハビリテーションの重要性がますます高まっており、当院では医師より適応と判断された患者さんについて、外来心臓リハビリテーションを行っています。

外来心臓リハビリテーションは、途中で辞退してしまうドロップアウトが多いと言われていますが、当院では患者さんの症例に合わせてきめ細かな指導を実施しているため患者満足度が高く、ほとんどの方が決められた期間(基本は3カ月間)のプログラムを完遂しています。

外来心臓リハビリテーションってどんなことをする？

当院の場合、医師によるリハビリ前診察を受診後、リハビリテーション室にて運動療法を行います。体の状態を確認しながら安全に進めていきます。ウォーミングアップ後、有酸素運動、筋力トレーニングを患者さんそれぞれに合わせた適切な負荷にて行います。

運動療法と合わせて、月1回管理栄養士による栄養指導が受けられます。食事内容、採血データから推定塩分量を測定し、心臓に配慮した適切な指導を丁寧に実施しています。

患者さんに合わせたトレーニングです



有酸素運動



筋力トレーニング

しっかりサポートします



外来心臓リハビリテーションを行って

外来心臓リハビリテーションを通じて生活習慣が改善すると、「長期予後の改善」が見込まれます。一例ですが、すぐに息切れしてしまって外出もままならない患者さんがいました。その患者さんが外来に通院し、適切な運動と日常生活における適切な負荷を知ることで、徐々に体力が向上し、3カ月後には電車で通勤し復職するまでになりました。効果はそれぞれ個人差がありますが、多くの患者さんが効果を実感しています。

おわりに

高齢化社会を背景とし、心臓リハビリテーションの対象となる心不全患者は爆発的に増えていると言われています。最近息が切れると感じている方、もしかしたらその息切れ「年のせい」ではないかもしれません。気になる方は、一度かかりつけ医に相談してみましよう。当院ではかかりつけ医からの紹介も承っています。



理学療法士 入江修司

津島市民病院 リハビリテーション室

認定理学療法士(循環)、心臓リハビリテーション指導士
心不全療養指導士、フレイル対策マネージャー

😊 子どもの目

将来の夢

私の将来の夢は、水族館の飼育員です。この夢をもった理由は、水族館のイルカショーでイルカと一緒に楽しそうに泳いでいる飼育員さんを見て、私もイルカと一緒に楽しく泳ぎたいと思ったからです。また、イルカショーでイルカと泳いでいたお姉さんはとても楽しそうに観客席を見ながらショーを見せてくれました。私はそんな飼育員にあこがれをもちました。とてもすごいと思います。

水族館の裏で、生き物のご飯になる魚や果物の準備をすばやくしている所を動画で見ました。営業中に大きな水そうのコケを掃除する姿をお客さん達に見せる所もすごいと私は思います。また、けがをしてしまった生き物たちをどのようにちりょうするのか不思議に思います。私は水族館で働いて、もっと多くの事が知りたいです。私が水族館の飼育員になれたら、生き物達が安全に暮らし、お客さん達を楽しませる事が出来るように頑張りたいです。



南小学校 6年
えんどうせいらいら
遠藤聖羅さん

📖 ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『おとな体験授業?』
なかがわちひろ 作
アリス館

しょうらいは、どんなおとなになりたい? 特別授業で、それぞれになりたいものを短冊に書いたあすかたち。先生の実験でおとな体験の世界へ行きますが、そこはそれぞれのになりたいものが入れ違ってしまいました。マンガ家になりたかったあすかはラーメン屋に、ラーメン屋になりたかったりゅうじは美容師に。やりたいものではなかったけれど、それぞれになにか得るものがあったようです。あすかたちと、ちょっとふしぎな「おとな体験授業」に行ってみましょう。

『まねっこシェフ ふわふわ!スクランブルエッグ』
コウケンテツ 作 そら 絵 主婦の友社

『リプリアの魔女』
日野祐希 著 くらはしれい 絵 アリス館

一般書



『化石のきほん』
泉賢太郎 著
菊谷詩子 絵
誠文堂新光社

化石には、恐竜そのものの化石以外にも、足跡やフンなど恐竜の痕跡を示す化石やたまごの化石、恐竜以外の古生物(アンモナイトや三葉虫など)の化石などたくさん種類があります。本書では、化石に関する知識のほか、地層やこれまでの発掘物からわかっている生命の歴史についてなど、広く古生物学について学べる入門書となっています。豊富なビジュアルと読みやすい構成で、大人はもちろん中高生にもおすすめの1冊です。

『公安警察』
古野まほろ 著 祥伝社

『化石少女と七つの冒険』
麻耶雄嵩 著 徳間書店

[8月の休館日]
22日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置しておりますので、ご利用ください。

今月のバランス献立

スズキのソテーペロナータ添え、
ゴーヤのおかか和え、
スイカミルク



1人分 650kcal 塩分2.1g

スズキのソテーペロナータ添え 材料(2人分)

スズキ2切、パプリカ赤・黄各1/2個、玉ねぎ1/2個、
塩少々、小麦粉小さじ2、オリーブオイル大さじ2、
バター10g、おろしにんにく小さじ1

作り方

- ①スズキは塩少々を振り、5分おく。キッチンペーパーで水気をふき、両面に小麦粉を振る。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1とバターを熱し、スズキを皮目から両面を焼く。
- ③パプリカをくし切りにし、玉ねぎはスライスする。
- ④鍋にオリーブオイル大さじ1とおろしにんにくを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。パプリカと塩少々を入れ、水分がなくなりとろりとするまで弱火で煮る。
- ⑤皿に②を盛り、④を添える。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中





平和を願って 歩む道

23・6・7(水)
津島市役所

梅雨の合間に太陽が顔を覗かせたこの日、あいち平和行進団が津島市役所を訪問されました。

平和行進とは、核兵器のない平和で公正な世界の実現を呼び掛けながら、東京から原水爆禁止世界大会が開催される広島に向けて歩く行進です。

市役所に来庁された行進団の皆さんは、副市長や議長から激励を受け、再び広島に向かって歩み始めました。



元気よとどけ 天の川まで

23・7・1(土)
市立図書館

七夕を間近に控えたこの日、「図書館のたなばた会」が開催されました。

七夕や人魚姫の飾り付けがされた会場には、お子さんと保護者が40人以上集まり、七夕伝説の紙芝居や絵本の読み聞かせ、フラダンスなどさまざまな催しを楽しみました。笑顔を見せる子どもたちの元気な声は、きっと空の向こうの織姫や彦星のもとへも届いたことでしょう。



小さな稚児 大きな意気込み

23・7・4(火)
市役所市長公室

7月22日(土)・23日(日)の尾張津島天王祭を間近に臨んだこの日、祭り当日に重要な役割を担う稚児らが市長を表敬訪問しました。

呼ばれた自分の名前に、「はい!!」と大きな声で返事をする稚児からは祭りへの意気込みを感じるようでした。日比市長は「大変だけど一生の思い出になる。頑張ってください」と激励し、稚児1人ひとりに記念品を手渡しました。

今月の表紙

天王川公園の屋根付きステージとスターバックスが完成しました! 7月14日(金)には公園のリニューアルを記念してオープニングセレモニーが開催されました。



発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

☎55-9584(ダイヤルイン)

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。

プレミアム率
50%!

津島市 プレミアム付商品券

物価高騰の影響を受けている事業者の支援や市民の生活応援のために、津島市プレミアム付商品券を販売します。

購入は7月31日(月)までに申し込みいただいた方が対象です。詳細は以下のとおりです。

販売冊数 36,000冊

販売額 1冊5,000円(1人2冊まで)

商品券額面

1冊7,500円(商品券1枚あたり500円×15枚)
一般店専用券10枚、
全店共通券(一般店・大型店)5枚

販売場所

①津島郵便局、②神守郵便局、
③津島門前郵便局、④津島南本町郵便局、
⑤津島古川郵便局、⑥津島青塚郵便局、
⑦津島柳原郵便局、⑧津島商工会議所
※津島唐臼簡易郵便局は除く

販売期間・時間

①～⑦…8月28日(月)～9月27日(水)
平日午前9時～午後5時
⑧…9月4日(月)～8日(金)
午後5時～8時



持ち物 申込時に希望した販売場所に、当選通知(引換はがき)と現金を持参し、商品券を購入してください。

※販売当初は、混雑が予想されます。販売期間は長めに設定していますので、分散購入にご協力ください。

※販売場所での混雑を避けるため、販売の日程および時間を調整させていただきますのであらかじめご了承ください。

商品券使用期間

9月15日(金)～令和6年1月31日(水)

商品券取扱店舗 市内の取扱店のみでの使用となります。詳しくは、「津島市プレミアム付商品券販売のお知らせ」、商品券販売時に配付する「取扱店一覧チラシ」、津島商工会議所が開設する特設サイトをご覧ください。



当選通知について

7月31日(月)までにいただいた申込数が上記の販売冊数を超えた場合は、抽選となります。
当選者には8月31日(木)までに当選通知(引換はがき)で通知します。抽選となった場合、落選者には通知されませんので、ご了承ください。

問合せ 津島市プレミアム付商品券事務局(津島商工会議所内) ☎28-2801
津島市建設産業部産業振興課 ☎55-9663