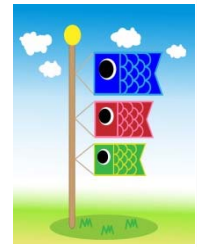


クローバー



【理念】 医療法人秋芳会は医療・保健・介護、各領域のサービスを一体的に提供し地域に開れ地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します。

高齢者の在宅福祉サービス



高齢者の日常生活を支える制度として介護保険の利用があり、様々なサービスを組み合わせて利用することができますが、介護保険のサービスで不十分なこともあるかと思えます。介護保険以外のサービスを利用し生活支援を受けることも可能です。各市町村によって独自のサービスや制度があります。日田市においても独自のサービスがありますので一部ご紹介します。

一人暮らし高齢者等への緊急通報システム

病気などがあり、不安を抱えている一人暮らしの高齢者などが、急病やけがなどの緊急事態になった時に、ボタン一つで連絡ができ、状況の確認や関係機関への連絡など素早い対応ができるようになっています。

○利用方法

1. 希望者各世帯に『非常』『相談』の2つのボタンがついた緊急通報装置という機械を取り付けます。
2. 非常ボタンを押すと、電話回線を通じて受信センターや近所の方に連絡が入ります
☆通報先 ● 受信センター（旧日市内 天瀬町）
● 近所の方（前津江町 中津江村 上津江町 大山町）
3. 緊急通報の連絡が入ると、本人に状況を確認し、適切な対応をとります
本人が対応できない場合は、協力員に連絡し、すぐに自宅を訪問していただきます



○対象者

原則、一人暮らしの高齢者

ただし、高齢者夫婦だけの世帯などにおいても、本人や家族の状況によって利用できる場合があります

○利用料など

利用料、取付け料などは無料ですが、電池代は利用者負担です



食の自立支援事業（配食サービス）

在宅の栄養改善が必要な高齢者などに、バランスの取れた食事を提供することにより、虚弱な状態になることを予防し、健康で自立した生活を送れるように支援します。

○対象者

65歳以上の一人暮らし又は高齢者のみの世帯の方で、在宅での食事の調理が困難な方や栄養改善が必要な方

○配食内容

- ・夕食のみの配達
（配達地区によっては配達時間が変わります。一部の地域において配達ができない場合あり）
- ・1食につき290円（特別食などは、別途個人負担が必要になります）
- ・利用日数は、対象者の身体状況、他のサービス利用状況で変わります

お問い合わせの方は下記連絡先までお願いいたします

相談窓口 市役所長寿福祉課長寿福祉係又は居住地の地域包括支援センター

お問合せ先 市役所長寿福祉課長寿福祉係 TEL 0973-22-8299





ストレスってなあに？

『ストレス』という言葉をよく耳にしますが、『ストレスって何？』と聞かれ答えられる人は意外と少ないと思います。

ストレスの感じ方は人それぞれです。ストレスは、不快な刺激によって生じる反応のうち、種類に関係なく生じる心身の反応です。不快な刺激はどのような刺激であれ、生じるもので、騒音でも、対人関係の葛藤でも、仕事の負荷でも、「不快と感じる刺激」であれば生じます。そしてストレスは、副腎皮質ホルモンや自律神経のバランス異常によって生じると考えられています。副腎皮質ホルモンや自律神経系は局所ではなく全身に作用しますので、ストレスという反応も全身に様々な症状をきたすのです。私たちは普段、不快な刺激のことを「ストレス」と呼ぶ傾向にありますが、正確には不快な刺激によって生じる反応が「ストレス」なのです。

ストレスを溜めない10の方法

1. 生活リズムを見直し睡眠をしっかりとり、健康的な食事を摂ろう
2. 悩みことはとにかく紙に『書いて』みよう
3. 3つの仕事があったら、1つは「任せ上手」になろう
4. 仕事以外に打ち込めるものを探そう
5. まずは歩くペースで走ってみよう
6. 職場以外の友人を持とう
7. 部屋の掃除は「心の掃除」部屋はきれいに保とう
8. 悪口は自分の心をけがす「悪魔の言葉」きれいな言葉を遣おう
9. 休日こそメリハリを、遅くとも10時には起きよう
10. 良い仕事をするために「休む」と言う発想を持とう



他にも自分に合った解消法があるはずですが、大切なことは日頃からケアしていくことで、蓄積させないことが大切です。現代社会でストレスを全く受けないことは難しいです。だからこそ意識してケアに取り組むようにしましょう。

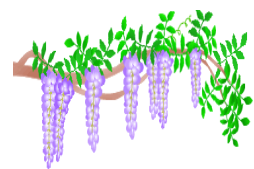
平成29年度外来診療担当表

| 診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|-----------------------|------|----------------|------|------------------------------|---|
| 消化器外科 | 院長 | 院長 | 院長 | | 院長 | 院長 |
| 内科 | 星野清志 | 星野清志 | 星野清志 | 星野清志 | 星野清志 | 星野清志 |
| 外科 | 永井俊太郎 藤田逸人 (交代) | 藤井昌志 | 中島陽平 | 桜井翼 | 清水修次 肥川和寛 安藤陽平 (交代) | |
| 整形外科 | | | 小野信彦 (午後のみ) | | | |
| 糖尿病専門外来 | | | 松尾実奈 (隔週) | | | 松尾実奈 (第2, 4) |
| 循環器内科 | | | | 大井啓司 | | 稻生哲治(第2, 4) 大谷規彰(第1) 古財敏之(第3) 末松延裕(第5) |



求人案内

病院・・・ 看護師 准看護師 理学療法士 作業療法士 (急募)
 言語聴覚士 薬剤師 診療放射線技師 看護助手 (急募)
 ケアプラン 介護支援専門員
 デイケア・・・ 相談員



*詳しくはハローワーク又は秋吉病院ホームページにてご確認ください

編集後記



風薫る新緑の季節となりました。
 皆様におかれましてはお変わりございませんか？
 この季節は、気持ちも爽やかになり、アウトドアのイベント等に積極的に
 取り組むことで気分一新、何か新しいことにトライしてみませんか？



秋吉病院 広報委員一同