

# 「相談室」通信

発行：西岡病院 医療福祉課

西岡病院 <http://www.nishioka-hosp.jp>

## 生活リハビリテーションという考え方

「生活リハビリテーション」という考え方をご存じですか。

**「生活自体をリハビリテーションと考え、生活動作、日常生活の中の行動1つ1つをリハビリテーションととらえること」**です。

「病院にリハビリテーションに行っているのに、自宅では動かない」ということではリハビリテーションの効果がありません。ご自宅など住み慣れた環境の中で、不自由なく、日常生活を送ることができるようにリハビリテーションをしているので、普段から適度な運動や普段の日常生活でできることはやってみるなど、少しずつお身体を動かすように心がけることが大切かもしれません。



また、室内外の歩行、トイレ、入浴などの日常生活に少し不自由を感じられても、それぞれの生活場面で、適切な福祉用具を使うことで、改善される場合もあります。



例として、シャワーチェア、自助具、手すり、スロープなどがあります。介護保険制度を活用することもできますので、お気軽にご相談ください。

また、介護用品は、お近くのホームセンターなどにもありますので、ご覧になっておくのもよいかもしれません。ご不明な点はお気軽に医療ソーシャルワーカーにご相談ください。



# 健診を受けましょう

## 受診券は3月末までです



### とくとく健診

生活習慣病の多くは、自覚症状がまま進行するため、ご自身の健康状態を検査数値やデータでしっかり把握することが大切です。とくとく健診(特定健診)・特定保健指導を利用し、生活習慣病を予防しましょう。

とくとく健診は札幌市国民健康保険の特定健診の受診券です。  
**札幌市国民健康保険**  
 コールセンター 011-222-4894  
<http://www.city.sapporo.jp/haken-iryu/kokoho/tokuten.html>

協会けんぽの加入者(ご家族)は協会けんぽの特定健診となります。  
**全国健康保険協会 北海道支部**  
 協会けんぽ  
 代表電話番号 011-726-0352



現在お持ちの受診券の利用できる期間は令和 2 (2020)年 3 月末までです。

- ・とくとく健診(札幌市国民健康保険加入者)
- ・後期高齢者検診(後期高齢者医療保険加入者)

上記健診は、西岡病院・西岡水源池通りクリニックで受けることが可能です。

朝食をめしあがらずに、平日午前中に受けられることをおすすめします。

診察券(お持ちの方)、保険証、受診券、お薬手帳(お持ちの方)、過去の健診結果(お持ちの方)が必要となります。

事前にお電話をいただいたほうがスムーズですので、お気軽にお問い合わせください。

- ・西岡病院 電話 011-853-8322
- ・西岡水源池通りクリニック 電話 011-584-5512



札幌市ホームページより

**お気軽に医療ソーシャルワーカーへご相談ください。**

ご相談をご希望の際は1階受付・各看護ステーションまでお申しつけ下さい。

また、お電話でのご相談もお受けしております。

西岡病院 電話：011-853-8322 対応時間：月～金 9時～17時 土：9時～12時

3名で相談対応しております⇒ 医療ソーシャルワーカー：岡村、横田、田附(たつき)