

タオル de ストレッチ講座

講義を交えながら、手ぬぐいやフェイスタオルを使い、全身の筋肉を柔らかく伸ばす運動を紹介します。

日時・会場／いずれも午後2時～3時30分

日程	会場
6月29日(水)	新治地区公民館
6月30日(木)	神立地区コミュニティセンター
7月1日(金)	二中地区公民館
7月14日(木)	都和公民館

対象／65歳以上の方

定員／各20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／電話で

申込期限／6月3日(金)

健康の個別相談

健康増進課では毎月開催している定期相談のほか、生活習慣病や食生活、運動などに関する個別相談を行っています。気になることがある場合はご相談ください。

日時／平日 午前9時～午後5時

申込方法／電話

6月の献血

日時／6月17日(金)

10:15～11:45、13:00～16:00

場所／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

胃がんリスク検査

ピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度から、「胃がんのなりやすさ」を調べる検査です。

対象／今までに市の胃がんリスク検査を受けたことがない、昭和22年4月2日～昭和58年4月1日生まれの市内在住の方

※以下の方は対象となりません。

- ・ピロリ菌除菌治療を受けた方
- ・食道、胃、十二指腸を治療中、経過観察中の方
- ・胃を切除した方
- ・腎不全の方
- ・胃酸の分泌を抑える薬を服用中または服用終了後2か月未満の方

検査料／1000円(生活保護受給者は無料)

検査内容／協力医療機関での血液検査

検査期間／令和5年3月31日(金)まで

申込方法／ホームページ、電話または土浦市保健センター、市民課、各支所・出張所の窓口で



申込期限

ホームページ、電話…令和5年3月16日(木)まで
窓口…令和5年3月31日(金)まで

健康教室

高齢社会に求められる医療の対応と連携

土浦市医師会

田幡雅裕(外科・内科 天の橋立)

●高齢者や認知症患者の意思決定支援をするために

高齢になると、「医師に任せる」「家族が言うとおりに」と、さもそれが自分の意志のように話される方がいます。もちろん、本心からの場合もありますが、これまでの家族との関係や、医師との関係から、「迷惑をかけたくない」「説明されてもわからないから、仕方がない」など、あきらめの感情からの発言である場合があります。特に認知症を発症すると、難しい会話内容がわからなくなったり、すぐに忘れてしまったりすることがあります。

しかし、「説明しても忘れてしまう」「理解してもらえない」ことを理由にして全く説明をしないのは、その方の不安を強くし、不信感につながります。認知症の方が、不安を抱えることは、さらなる症状の悪化へつながりかねません。

高齢であっても、認知症であっても、本人を尊重し

たコミュニケーションは、それぞれの意思を示しやすくなります。関わり手が思い込みで判断せず、ゆっくりと本人の意思を探っていくことが必要です。どんな人にも、本人の意思を示す権利があります。

●在宅医療と地域医療連携

在宅医療では、地域住民に対するきめ細やかな医療サービスの提供が求められています。地域住民の一人ひとりと密な関わりを長期的に続け、長期的な健康管理を通して幸せな人生に貢献することが、地域で働く医師の目的となります。

大学病院は、地域のさまざまな病院とネットワークを形成し、重症の患者や緊急性の高い患者を、いつでも受け入れる体制を整えておく必要があります。それによって、地域の病院との役割分担も明確になります。それはまた、地域住民が安心して地域での医療に自己の生命と健康を委ねるための根拠にもなります。