

メタバース相談室をご利用ください

- インターネット上の仮想空間「メタバース」を活用した、他者との交流・相談の場「西美濃地域メタバース相談室」の交流日・相談日を設けています。仮想空間で、アバターを通じて、誰かと同じ空間にいたり、人の声を聞いたり、チャットなどでお話してみませんか。
- 交流日は、市の動画配信や各種案内、クイズや座談会を行います。もちろん話さなくても、空間にいるだけの参加也大歓迎です。自分のペースでご参加ください。
- 相談日は、チャットや音声などで、保健師や社会福祉士などに相談できます。

- 対象／孤独・孤立やひきこもりなどの課題を抱える当事者やその家族
- とき／次のとおり（9～12月分）

月	交流日		相談日	
	15:00～17:00	19:00～21:00	15:00～17:00	19:00～21:00
9月	1日(火)	16日(水)	8日(火)	30日(水)
10月	7日(水)	22日(木)	14日(水)	29日(木)
11月	5日(木)	20日(金)	12日(木)	27日(金)
12月	4日(金)	14日(月)	11日(金)	21日(月)

- 申込／事前に、市HP「電子申請サービス」から、参加したい日を申込（3か月前から予約可）
- ※申込時にニックネームなどが必要です
- 詳しくは、市HPをご覧くださいか、社会福祉課（☎47-8631）へ。



メタバース相談室のイメージ



市HP

窓口混雑状況確認と来庁予約をスマホで

- 窓口サービス課・国保医療課では、自宅や外出先からスマートフォンなどを使用して、窓口の混雑状況の確認や来庁日時の予約ができる「混雑状況配信・WEB予約サービス」を実施しています。
- 詳しくは、市HPをご覧くださいか、窓口サービス課（☎47-8759）へ。
- ①混雑状況配信サービス
- 窓口サービス課と国保医療課の窓口の「待ち人数」や「待ち時間」をリアルタイムで確認できます。
- ②WEB予約サービス
- 住所変更や戸籍の届出、マイナンバーカード、パスポートの手続きの来庁日時を予約できます。
- ※予約時間：平日の午前9時から午後4時まで（1時間単位）



市HP

介護保険料 平日夜間・休日納付相談

- とき／【平日夜間】8月18日(火)・20日(木) 午後5時15分～7時30分
- 【休日】8月23日(日) 午前9時～午後3時
- ところ／介護保険課
- 内容／介護保険料の納付に関する相談や、口座振替の申込
- 問合せ／同課（☎47-7406）へ



将来受け取る国民年金を増やせます

- 国民年金は、毎月の保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。
- また、過去に国民年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある、60歳以上65歳未満の人は、任意加入し国民年金保険料を納めることで、受け取る老齢基礎年金を増やすこともできます。
- 詳しくは、大垣年金事務所（☎78-5166）または、国保医療課国民年金グループ（☎47-8129）へ。

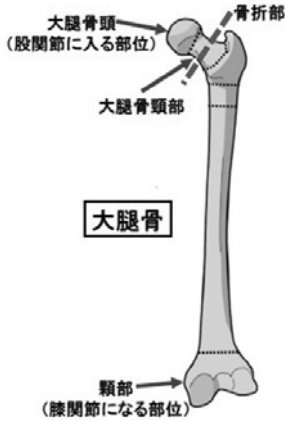


市民病院・豊田院長の健康コラム No.29
高齢者に多い大腿骨頸部骨折
～できるだけ早い手術とリハビリが
その後の生活を決めます～

- 皆さん、こんにちは。市民病院院長の豊田秀徳です。健康コラム第29回をお届けします。
- 今回の話題は整形外科の病気、大腿骨頸部骨折です。
- 大腿骨頸部骨折は、特に高齢者に非常によく起こる疾患です。高齢になって足腰の筋肉が弱り、転倒することが原因で起こる骨折です。
- 大腿骨は足の「太もも」を支える骨で、人間の骨の中で一番長い骨です。この骨の、股関節とつながる部分との境目はやや細く、転倒により折れやすいのです。市民病院にはこの部分を骨折して動けなくなってしまった患者さんが年を通じてたくさん搬送されてきます。
- 大腿骨頸部骨折による最大の心配は、それをきっかけに歩けなくなってしまうことです。これを防ぎ、骨折後にまた普通に歩けるようになり、日常生活に戻るようになることが一番の目標です。そして無事に日常生活に戻るかどうかは、いかに早く手術をしてリハビリを開始するかにかかっているのです。
- リハビリの遅れによるその後の生活への影響は思った以上に大きいのです。特に高齢者の方はもともと筋肉量も少なく、加えて骨折して動けないことによる筋力の低下は思った以上に速いため、骨折して動けなくなってからリハビリを開始して再び動き始めるまでの時間が長いほどその後の回復には時間がかかり、困難になっていきます。
- 高齢者になればなるほど、骨折を契機に結局は歩けず寝たきりになってしまう可能性が高くなるのです。
- 早く手術をして早くリハビリを始める、そのために市民病院の整形外科では、週末に骨折した患者さんに対しては、土曜日・日曜日でも手術を行なうことが少なくありません。とにかく1日でも早くリハビリを開始し、日常生活に向けての活動性を取り戻していただくことを願ってのことです。骨折前の状態になって無事に自宅や



- 施設に戻れるよう、整形外科医・理学療法士（リハビリの専門家）を中心に、さまざまな職種が共同し、連携して患者さんとともに頑張っています。
- 一方で、二度と大腿骨頸部骨折を起こさないためには、骨粗しょう症の検査・治療も大切です。骨粗しょう症の方は骨密度が低下しており（いわゆる「骨がスカスカ」の状態）、転倒にともなう外力が強くなくても容易に骨折しやすくなります。
- 大腿骨頸部骨折で入院された患者さんには手術・リハビリとともに、入院中に骨密度などの評価を行い、骨の強度を改善する薬の処方はもちろんのこと、栄養指導から転倒予防までさまざまな面から骨折の再発を未然に防ぎ、もし再び転倒しても同じ結果にならないことを目指します。
- 早い手術と早いリハビリは、休日でも手術やリハビリを行う病院スタッフの献身によるものであり、彼らの「寝たきりの市民の皆さんを一人でも減らしたい」という気持ちに支えられています。



市民病院整形外科のメンバー

コラムで取り上げてほしい話題などは、入力フォームへ



入力フォーム