

## 高北病院の役割

2021年12月現在、佐川町の人口は約12400人、そのうち65歳以上の高齢者の割合(高齢化率)は約40%となっています。高知県全体の人口が減少傾向となっていますが、佐川町も例外ではなく、将来的に人口減少や高齢化率の増加が進むと考えられます。

高北病院は町立の病院として、高齢者が増えてくる中で地域医療を担っていく役目があります。できるだけ健康な生活をおくっていただけるように生活習慣病や腰痛症、変形性関節症などの慢性疾患の治療をおこなっています。また急性疾患に罹患した患者さんの治療もおこなっていますが、専門治療が必要な場合には高次医療機関とも連携して必要な治療を受けることができるようにしています。

副院長 川上 雅史 医師



住み慣れた地域で生活できるように、疾患の治療だけでなく日常生活の活動性が低下しないようにリハビリテーションをおこなったり、訪問診療や訪問看護などの在宅医療にも取り組んでいます。

また、病気にかからないように、あるいは病気を早期に発見し早期治療を受けることができるように、健康福祉課とも連携して検診事業にも取り組んでいます。

地域医療の充実をめざして、地域のみなさんの期待に応えていくことができるように、これからも取り組んでいきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

## 今年の干支のタペストリー

デイケアセンターさくら荘 所長 高橋 洋平

令和3年10月から、利用者さんの創作活動として、今年の干支である“寅”のタペストリー(縦110cm×横75cm)を作成してきました。この度、完成いたしましたのでご紹介させていただきます。完成までに様々な苦勞もありましたが、利用者さん個々の希望に応じた作業をしていただきました。作品が完成した際には利用者さんと職員共に大きな歓声をあげて喜びを分かち合うことができました。さくら荘では、介護やリハビリだけでなく、時節ごとのイベント等も行っています。コロナ禍で制限が多いですが、今後も利用者さんと職員共に、感動を共有出来る様、運営してまいります。

さくら荘では、この様な創作活動の他に様々な催し物を開催しています。少しでも興味を持たれた方は、どの様なことでも遠慮なくお問い合わせください。



### 人間ドック、特定健診等 絶賛実施中!



今年度も残り2月、3月となりました。まだ、人間ドック、特定健診を受けていない方は是非受診してください!

ご不明な点がございましたら健診担当者までお問い合わせください。

高北病院 電話 22-1166



※糖尿病教室については、当面の間中止とさせていただきます。再開の際は改めてお知らせします。

## 令和3年度高知県いい歯の表彰 受賞者の紹介

高知県では、80歳以上で20本以上自分の健康な歯を維持している方や、親子揃って歯と口の健康づくりに積極的に取り組んだ方々を表彰しています。



「熟年の部」  
★歯科技工士会長表彰★  
西森 正信さん(94歳)



「熟年の部」  
★歯科技工士会長表彰★  
國廣 ハ子さん(81歳)



「熟年の部」  
★8020推進財団理事長表彰★  
秋山 梅子さん(91歳)

受賞された方々は歯みがきはもちろんのこと、日頃から定期健診や食生活に気をつけており、健康な歯と口を維持しているとのことでした!  
皆さん、素敵な歯、素敵な笑顔でした!おめでとうございます!

『お口』も『体』も年に1回健康チェック。

令和3年度(令和3年4月2日~令和4年4月1日)に40・50・60・70歳になる方は、令和4年2月28日までに受診券を使って無料で成人歯科健診を受けることができます。対象の方には、令和3年5月末に受診券を郵送しています。この機会に受けましょう。

健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716



佐川町  
食生活改善推進協議会  
プレゼンツ

戸お家で作れる簡単八宝菜~戸

### ★やわらか鶏むね肉で八宝菜★

(1人分) エネルギー 287kcal、タンパク質 29.9g、脂質 10.4g  
炭水化物 22g、食物繊維 6.8g、食塩相当量 3.2g



#### 〈材料 (2人分)〉

万能鶏むね肉	200g	A	料理酒	大さじ1
人参	70g		しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ 1/2 個	100g	B	鶏ガラスープの素	大さじ1
しいたけ 3~4枚	70g		水	100cc
白菜 3~4枚	250g		かたくり粉	大さじ1
ピーマン 2 個	50g		水	大さじ1
たけのこ	100g		ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1			

#### 〈作り方〉

- 玉ねぎはくし形に切り、人参、たけのこは3cmくらいの短冊切り、しいたけ、ピーマンは1cm幅に切っておく。白菜は斜めそぎ切りにする。
- フライパンに油をひいて、万能鶏むね肉に焼き色が付く程度に焼く。人参、玉ねぎを加え、少ししんなりしてきたら、たけのこ、しいたけ、次に白菜を加えて炒め、最後にピーマンを入れる。
- ②にAを入れ、全体に味がいきわたったらBを入れる。水溶きかたくり粉でとろみをつけ、最後にごま油を廻し入れる。

※万能鶏むね肉の作り方は広報5月号に掲載しています。また、かわせみでも配布しています。

健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716