

心臓病の運動療法

リハビリテーション技術科
副技師長 立石英夫

「心臓が悪いのに運動して危険じゃないの?」と思っている人は多いのではないのでしょうか。もちろん、危険がないわけではありません。特に心臓病の人が自分の判断で強すぎる運動や仕事をするのは大変危険です。しかし、逆に安静にしすぎるほうが健康上良くないのです。医師の指示を受けながら、心電図や血圧の状態をチェックし運動をすれば、危険な心臓発作や事故は防ぐことができます。当院にはCXP(心肺運動負荷試験)の検査機器があり、その人にとって適切で有効的な運動の負荷を調べることができます。エルゴメーター(止まっている室内用の自転車)を漕ぐことができます。誰でも測定することができます。

また、当院心臓リハビリ室での運動療法の特長は、高齢者の心不全の患者さんにも、ベッドサイドから対応しています。高齢者の心不全の患者さんには、心不全のコントロールを行った後に低負荷筋力運動をすると効果があることがわかっています。

運動療法を適切に行うことで、社会復帰できる可能性が高まり、再発予防にも効果があります。また、よく話題になる悪玉コレステロールの改善にも有効であり、心臓病でない人の心臓病予防にも適しています。当院では2カ月に一度「心臓病教室」を行っていますので、ぜひ参加して、心臓病を予防しましょう。



市有地を買いませんか

土地の一般競争入札を行います

市民病院が所有している市有地を売却するため、一般競争入札を行います。

〔入札物件区分(土地)〕

- 名称 荒尾市民病院 桜山医師住宅跡地
 - 所在 荒尾市桜山3丁目2185番地8
 - 登録地目 雑種地
 - 広さ 1852㎡
 - 所有者 荒尾市
 - 入札日時 7月5日(木) 午前10時
 - 入札場所 市民病院第3会議室
- ※詳しくは荒尾市民病院ホームページをご覧ください。
- 担当 野村・上村
63・1115



▲対象地を東側から西側に向けて撮影したものです。写真中央奥土地の西側は桜山小学校です。

看護師・看護補助者 随時募集中

詳しくは荒尾市民病院ホームページをご覧ください

6月の市議会(定例会)の日程(予定)

●4日(月) 本会議「開会」提案理由説明

●5日(火)～8日(金) 議案研究

●9日(土)・10日(日) 休日

●11日(月)・12日(火)・13日(水) 本会議「質疑・一般質問」

●14日(木)・15日(金) 委員会

●16日(土)・17日(日) 休日

●18日(月)・19日(火) 事務整理

●20日(水) 本会議「委員長報告/質疑・討論・表決/閉会」

同議会事務局 ☎63・1628

児童手当の現況届は6月11日受付開始

6月は、児童手当の現況届の提出月です。6月上旬に届出用紙を受給者の住所地に送付しますので、期間中に提出してください。

●届出期間

6月11日(月)～29日(金)、午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜を除く。期間中の火・木曜は午後7時まで受付

●届出場所

子育て支援課 ⑭窓口

●必要なもの

①「児童手当現況届」用紙

② 印鑑(認印)

③ 受給者(保護者)の健康保険証のコピー

※国民年金加入者は不要

④ 児童が荒尾市以外に別居している人は、児童の世帯全員記載の住民票

⑤ 平成24年1月2日以降荒尾市に転入した人は、前市町村役場発行の平成24年度(平成23年分)所得課税証明書

⑥ 子育て支援課 ☎63・1417

6月中旬に介護保険料の納付通知書を送付

65歳以上で、介護保険料を普通徴収(納付書や口座振替)で納める人に、6月中旬に平成24年度の納付通知書を送付します。特別徴収年金からの天引き)で納める人には、市民税が確定した後、10月初旬に決定通知書を送付します。

介護保険は、介護や見守りなど支援が必要となった人が安心して自立した生活を送れるように社会全体で支える制度です。ご理解とご協力をお願いします。

※納付額などについて詳しくは、広報あらかお4月号

31ページをご覧ください。

健康生活課介護保険係 ☎63・1418

24年度前期県営住宅補充入居待機者を募集

県営住宅の明け渡しがあった場合の補充入居待機者を募集します。

●募集案内書(申込書付)配付

①配付期限 6月5日(火) 午後5時

②配付場所

●熊本県住宅供給公社1階 県営住宅・賃貸管理グループ

●荒尾市役所建築住宅課

●申込期間

6月6日(水)～12日(火)

●申込方法

①持参 熊本県住宅供給公社1階まで(午前9時～午後4時)

※6月10日(日)は県営住宅八幡台団地集会所でも受け付けます。

(午前10時～午後4時)

②郵送(特定記録郵便)

6月12日(火)の消印有効 ※詳しくはお問い合わせください。

●熊本県住宅供給公社住宅管理課 ☎862・0950

熊本市中央区水前寺6丁目

5番19号

☎096・382・5552

県の防災情報メールサービスに登録しませんか

災害が発生した場合に県から重要な情報をメールでお届けする「熊本県防災情報メールサービス」に登録しませんか。

●配信情報

河川水位情報、気象警報、避難勧告・指示など

●登録方法

空メール送信で登録

「送信先 entry@anshin.pref.kumamoto.jp」

※下の二次元バーコードからアドレス入力できます。

●利用料 無料

※メール受信のチケット通

信料は必要です。

●熊本県危機管理防災課 ☎096・333・2118

し尿くみ取り手数料は口座振替が便利です

本年4月から、くみ取り手数料が従量制になり、支払が2カ月に一回の集金から、毎月集金になりました。また、毎月請求額が変わる

ので端数が生じやすくなり、玄関先でのお金のやりとり

に手間がかかることがありますので、便利な口座振替をご活用ください。

●手続方法 通帳印と通帳をお持ちの上、次の金融機関で直接手続きをしてください。

●金融機関(順不同) 肥後銀行、ゆうちょ銀行、熊本フアミリー銀行、熊本中央信用金庫、玉名農業協同組合、西日本シティ銀行、福岡銀行、大牟田柳川信用金庫、三井住友銀行、九州労働金庫

●環境保全課環境業務係 ☎63・1370

●県立劇場文化事業の障がい者割引(50%)

熊本県立劇場では、主催文化事業について障がい者割引を実施しています。付き添い1人まで割引の対象になります。

※障がい者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)をお持ちください。

●熊本県立劇場 ☎096・363・2233

福岡 ☎096・371・5246