

健康だより

伝書鳩 ぽっぽ

2024年 残暑号

9月になっても少し涼しい位でまだ暑いですね。秋が来るのが待ち遠しいですが、まだまだ秋の足音が聞こえませんね…。引き続き熱中症に気を付けて、クーラーを使用しつつ過ごしましょう。水分補給も忘れずに行っていきましょう。



何科にかかればいいのか？

今回は、前回の診療科のお話で質問があった科についてお話したいと思います。

一番聞かれたのは**整形**外科と**形成**外科の違いでした。

整形外科は【骨・関節・筋肉・靭帯等、運動に関わる】科、**形成**外科は【皮膚等を綺麗に治す】科です。

骨折したら**整形**外科。骨の変形症も**整形**外科です。**形成**外科は皮膚の表面の切り傷等を綺麗に治してくれます。

ここで混乱する原因が『**整形**』という単語です。鼻を高くしたり二重にすることを**美容整形**と呼びますよね。しかし、二重にすること等は切った皮膚を綺麗に治すので、担当は**形成**外科です。

また、手足を切断したり、切断した指などをくっつける場合。これも切断した面やくっつけた場所を綺麗に縫ったりするので**形成**外科の担当となります。

裏面へ続きます



目薬のさし方のコツ



目薬のさし方のコツを教えたので、皆さんにもお伝えします。
 まず容器を親指と中指で持ち、人差し指は容器の底に沿わせます。
 そして目薬を目に落とす時に、人差し指で底をグッと押してみてください。すると、あら不思議!いつもよりも少ない量で適量の目薬が目に入ります。
 ぜひ一度やってみてください!

いきいき健康ステップアップ講座

市主催の介護予防や認知症に関する講義と機械を使用した筋力トレーニングを行う講座です。

・全10回開催(参加費1000円で10回参加出来ます)

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

- ・定員:10名(市内在住の65歳以上の方で全ての日程に参加可能な方)
- ・実施場所:富里市南部地域包括支援センター
(九十九荘向かい:富里市立沢新田192-3)
- ・申込期限:令和6年 9月20日(金)

※感染症の流行状況によっては中止になる場合があります。
 ※ご参加の際は感染症予防対策へのご協力をお願いいたします。

問い合わせ・申込み⇒富里市高齢者福祉課 0476-93-4981(直通)

台風の季節になりました。今年も台風が多く到来していますので、万全の準備をしておきましょう。
 この機会に防災グッズを見直しておくといいですね。



健康だより
 伝書鳩ぽっぽ