

平成23年度 和水町職員採用試験のお知らせ

採用職種および採用予定人数

- ①行政(大卒程度)＝2人程度
- ②一般事務(高卒程度)＝1人程度
- ③「身体障害者枠」
一般事務(高卒程度)＝1人程度
- ④介護士(高卒程度)＝3人程度
- ⑤薬剤師(資格免許職)＝1人程度
- ⑥看護師(資格免許職)＝4人程度

申込受付期間

7月25日(月)～8月12日(金)
土曜日、日曜日を除く。
午前8時30分～午後5時

採用試験の日程など

第1次試験(筆記)9月18日(日)
九州看護福祉大学(玉名市)
第2次試験(面接)11月上旬予定

和水町ホームページに「平成23年度和水町職員採用試験要領」を掲載しています。申込書は、役場本庁総務課または三加和総合支所住民課に用意している他、ホームページからのダウンロードも可能です。(http://www.nagomi.lg.jp)

問い合わせ・申し込み先
本庁 総務課 行政係 ☎0968・86・5720

町立病院からのお知らせ

ロコモを知っていますか？

ーロコモティブ・シンドロームー

ロコモティブとは、本来“原動力”“強力な推進力”という意味ですが、2007年に日本整形外科学会から発表された「ロコモティブ・シンドローム」(以下 ロコモ)は、「運動器症候群」として、広く知られつつあります。

ロコモが認知度を上げるきっかけになったのは、不幸にも東日本大震災からです。

住み慣れた自宅や設備の整った老人ホームから、体育館などへの避難を余儀なくされ、例えば、数十メートルも離れたトイレ、しかもそこまでの道のりは狭く、障害物だらけなのに手すりもなく、段差の数も多い。自立を妨げる環境の中で動くことがままならず、次第に運動能力が低下し、寝たきり状態に近づいていくお年寄りが問題になりました。

今回は、震災によりロコモがクローズアップされましたが、決して避難されている方々だけの問題ではありません。

ロコモは、骨や筋肉・関節など運動器の働きが衰え、生活の自立度が低くなり、要介護の状態や要介護となる危険の高い状態のことです。つまり、高齢者の方すべてに言えることなのです。

“昔は、山鹿や玉名まで歩きよった、米俵を担いで運びよった”

そんな力自慢でも必ず足腰は弱ります。そして、加齢に伴う筋力やバランスの低下はゆっくり静かに進行するので、気がつきにくかったり、もし気づいたとしても年のせいだと放置する方も多いと思います。

そこで、以下の動作をチェックしてみてください。

新・7つのロコチェック(2009)

1. 家のなかでつまずいたり滑ったりする
下足などの下腿筋力低下や脊髄症による下肢の痙攣
2. 階段を上るのに手すりが必要である
膝などの関節痛や片脚での自重支持筋力
3. 15分くらい続けて歩けない
間欠性跛行(1kmくらいを想定)
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
歩行速度(秒速1mあれば渡る)
5. 片脚立ちで靴下がはけない
動作をしながらのバランス能力
6. 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
*2009年10月に日本整形外科学会から追加されることが発表されました
7. 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まず、医師の診察を受けるようにご指導ください。

以上の7項目のうち、ひとつでもあてはまれば要注意です。これらに変形性関節症、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症などが関係することにより、静かに、そして時には急激に状況が悪化します。

寝たきりなど介護が必要な状態にならないために、日頃から「ロコチェック」の7項目を意識してください。

問い合わせ先 和水町立病院 リハビリテーション科 ☎0968・86・3105

有明広域行政事務組合消防本部消防吏員 採用試験のお知らせ

採用職種および採用予定人数

消防＝12人程度

受験資格

昭和60年4月2日～平成6年4月1日までに生まれた人

申込受付期間

7月25日(月)～8月12日(金)
土曜日、日曜日を除く。
午前8時30分～午後5時

採用試験の日程など

一次試験(筆記)…9月18日(日)
九州看護福祉大学(玉名市)
運動適性検査…消防職員として職務遂行に必要な体力検査
二次試験(面接)(実施日時は一次合格者へ通知)
受験申込書は消防本部・消防署・分署に用意している他、ホームページからのダウンロードも可能です。(http://www.ariake-119.or.jp)

問い合わせ・申し込み先 有明広域行政事務組合消防本部総務課 玉名市築地468番地 ☎0968・73・5272



ASO坊健太くん

第24回全国健康福祉祭くまもと大会 ふれ愛 ねんりんピック2011熊本

平成23年10月15日(土)～18日(火)
火の国に 燃えろ!ねんりん 夢・未来

熊本県内の9市4町で、全22種目の交流大会
和水町 種目：ペタンク 会場：和水町総合グラウンド