

あき乃だより

第134号 2023年 12月 発行



カレンダーもいよいよ最後の1枚を残すのみとなりました。
師走を迎え、日々慌ただしくなってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。予防接種や特定健診などは終了されていますか？再度見直していただき、早めのご準備をお願いいたします。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海 第4 奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海 第4 奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせをお願い致します。

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

【お知らせ】

・1月より月曜日の担当医は全週七海となります。

・年末年始のお休みは12/29(金)~1/4(木)までとなります。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

インフルエンザ予防接種が始まりました

予約制となります。お早めにご予約をお願いいたします。

自費(高校生以上): 1回4,000円

65歳以上の下記の市に住民票がある方: 1回2,500円

国立市・国分寺市・立川市・昭島市・清瀬市・小金井市

小平市・狛江市・東村山市・東大和市・武蔵村山市・府中市

※立川市の方は予診票をご持参いただく必要がございます。

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約をお願いいたします。

带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円(税込) ※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円(税込)

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

: 接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方: 当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

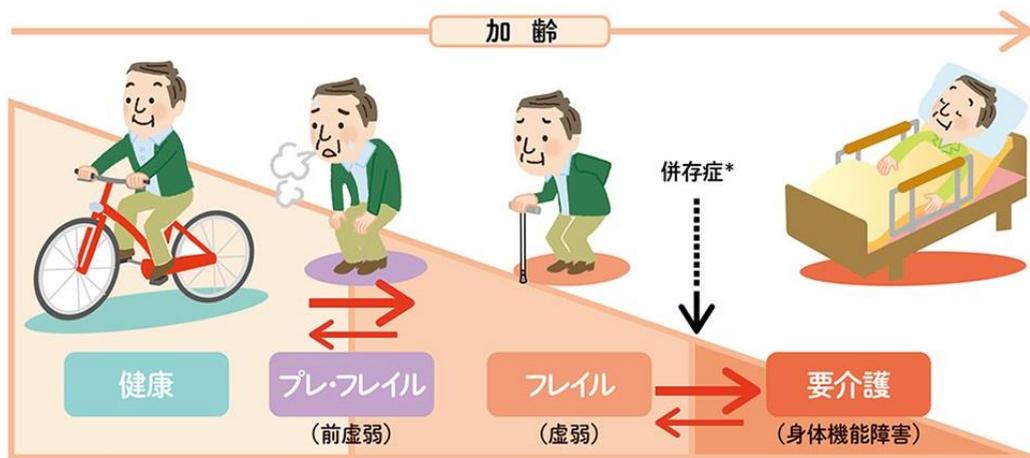


意外と知らない まめ知識

- フレイルの兆候・・・以下の内容に心当たりはありませんか？
- ★ 外出するのが面倒に感じるようになった。
 - ★ 最近、物忘れが気になる。
 - ★ 歩く速度が遅くなった。前よりも疲れやすくなった。
 - ★ 固いものがかみ切れないことがある。お茶や汁物でむせることがある。

フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に至ると言われています。上記の例のようなフレイルの兆候に早めに気づき、予防に取り組むことで、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。フレイル予防は健康寿命を延ばすことにつながります



生活習慣予防	介護予防 早期予防重視型	自立支援に向けたケア 他職種協働	虚弱期のケアシステムの 確立
歩く・動く バランスの良い食事	歩く・動く しっかり噛んで食べる 社会貢献・社会参加	リハビリテーション 口腔ケア・栄養管理	医療・介護や住居の トータルなケアシステム

東京都医師会 フレイル予防より抜粋

フレイル予防

フレイルを予防して健康長寿を実現するためには、3つの大切なポイントがあります。「栄養（食・口腔機能）」、「運動」、「社会参加」です。これら3つは相互に影響しあっており、特に社会参加の機会の低下から、フレイルになりやすくなります。



栄養

主菜 魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます

副菜 野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

主食 ごはん、パン、めん類などの料理で、炭水化物を多く含みます

汁物 野菜や海藻をたくさん使って第二の野菜的役割に

食・口腔機能

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

お友達とおしゃべりや食事をいつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすくなる事が分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。

しっかり、たっぷり歩く筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

東京都医師会 フレイル予防より抜粋

現在、厚生労働省の特設WEBサイト「地域がいきいき 集まろう！通いの場」が開設されています。このサイトには、各地域でのさまざまな取り組み事例や工夫に関する情報を集めて掲載しています。また、各自治体では「フレイル予防事業」として、フレイルチェックなどの実施があります。厚生労働省ホームページに、フレイルチェック表の掲載もごさいます。ご参考にさせていただきます。