



## 診療所写真館

11月16日の老人クラブでの講演の様子です。参加された皆さんは貝原先生の話真剣に聞いています。詳しくは下段をご覧ください。



今月は  
特大号

### 今月号のもくじ

1. 地域の皆様と顔の見える関係に
- 2-3. 特集 みんなで予防、インフルエンザ感染対策
4. トレーニングのご案内  
今月・年末年始の外来診療予定

### 診療所トピックス

- **12月限定で毎週 月・水・木の14～15時に国保・後期特定健診を予約無でお受けいたします。**今年、集団健診を受けられなかった方、まだ健診を受けていない方は、ぜひご検討ください。
- **健康診査結果説明会が12月7日(木) 14時～行われます。**町民センター3階講義室において、当診療所の貝原医師が健診結果の見方などを説明します。問い合わせは、真鶴町役場 町民生活課 (☎68-1131)

## 地域の皆様と顔の見える関係に

当診療所では、地域の皆様に身近で安心してもらえる診療所になればと、地域の健康啓発に関わるイベント等に協力しています。現在、決まっているイベントは下記になります。

- **12月 7日(木) 14時～ 健康診断結果説明会 町民センター3階講義室**
- **1月 25日(木) 13時30分～ 食事調査結果説明会 町民センター3階講堂・講義室**

どちらのイベントも診療所医師が講演させていただきます。ぜひご来場ください。こうした機会により、町民の皆様に診療所の様子を知り、医師やスタッフを覚えていただくことで、顔が見えて身近な診療所になりたいと思っています。今後、地域のサロンや自治会・老人会等の集まりにも積極的に参加させていただき、多くの町民の方が健康や予防について関心を持ってもらいたいと考えております。

REPORT

### 地域活動レポート

11月16日に貝原正樹先生が、老人クラブの健康講座にて「認知症と健康講話」というテーマで講演を行いました。

いつまでも健康に住み慣れた真鶴町で暮らし続けるために、予防の観点を踏まえて、健康に関するテレビ番組や報道などから発信される数多くある情報の中から、根拠が示されていて、しっかりと知っておいて欲しい情報をピックアップしてわかりやすく解説しました。

認知症について、実際のアルツハイマー型認知症の症状をまとめた動画を紹介し、加齢によるもの忘れと認知症の違いを解説し、認知症になっても、真鶴で暮らせるように地域で支えていくことの重要性を参加者の皆様と共有しました。閉じこもりが認知症を加速させるということから、今回の老人クラブの集まりのように、町民が集える場所が必要ということで、

「地域サロンなどを利用し、人と関わり合うことが大切だ」と、参加者から感想をいただきました。その後、健康福祉課から地域サロンや、できる人ができる範囲でできることをやれるまなづる協力隊『まなサポ』の参加について呼びかけがあり実際にボランティアの担い手としてやってみようという声もありました。



## 診療所でトレーニングしてみませんか？

11月より3種類のトレーニングセミナーを本格始動しました。詳しくは診療所にお問い合わせ下さい。

- ① お子様の姿勢やパフォーマンスUPにフォーカスしたトレーニング
- ② 成人向けで運動初心者やシニア世代の方にお勧めな健康増進プログラム
- ③ 本格的なトレーニングによりパフォーマンスUPやダイエット効果を期待したナイトトレーニング

参加者の声： 「ナイトトレーニングは、自分自身の姿勢を見つめ直すところから始まり、身体を動かすだけでなく、運動に対する知識、理論立てされた目標設定についても学びました。実際の運動についても、普段使っていないような筋肉を使っている感覚になり、運動不足を感じました。」

### 今月と年末年始の外来診療 お知らせ

問い合わせ：0465-68-2191

- 12月の外来診療の予定について ※土曜日の診療は午前のみとなります

木曜日 午後	土曜日	担当医
14 日	9・16 日	貝原医師
21・28 日	2 日	濱田医師

- 12月の休日急患診療の予定について

3・23・24 日	濱田医師
-----------	------

- <12月の休診案内> □ 小池医師 12/21 (木) 代診：貝原医師

- 【年末年始の診療について】 ※通常診察は28日(木)までとなります。1月4日(木)より通常診察  
当診療所は年末年始も、真鶴町の休日急患診療に協力し、以下の日程で対応いたします。  
※診察時間は 9:30~16:00 になります。

29 (金)	30 (土)	31 (日)	1 (月)	2 (火)	3 (水)
濱田医師	濱田医師	貝原医師	貝原医師	三瓶医師	三瓶医師

※<お願い> 休日急患診療は、急患対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください。

- 今月の外来診療予定

12月	月	火	水	木	金	土
午前	貝原	濱田	濱田 貝原	小池 <sup>(東海大)</sup> 三瓶	濱田 貝原	濱田又は貝原
午後	貝原	濱田	濱田 貝原	濱田又は貝原 三瓶	濱田 貝原	—
トレーニング リハビリ	訪問 リハビリ	個別 トレーニング	訪問 リハビリ	集団トレーニング 定期トレーニング	訪問リハビリ ナイトトレーニング	—

※月・火曜日の外来は医師1名対応の為、診察まで待ち時間をいただいております。ご了承ください。

- 午前 月～土 9:00～11:30
- 午後 月～金 13:30～16:30

日祝祭日については真鶴町の『休日急患診療事業』に協力し、休日急患診療を行っています。

※休日急患受付時間 9:30～16:00



真鶴町国民健康保険診療所のロゴマーク

<発行元>

〒259-0201

神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475の1

公益社団法人地域医療振興協会 真鶴町国民健康保険診療所

TEL: 0465-68-2191 / Fax: 0465-68-2192

ホームページ: <http://manazuru.jadecom.or.jp/>