



診療所トピックス

●今年度の個別健診・高齢者肺炎球菌ワクチン接種・骨密度測定は平成31年3月29日(金)まで

個別健診…真鶴町国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方を対象に予約不要で個別健診を実施しています。まだ健診を受けられていない方は、ぜひご利用ください。実施曜日及び時間：火・水・木・金曜日の9:00～11:00

高齢者肺炎球菌ワクチン…予約制となっておりますのでご注意ください。

お申込みは診療所までご連絡をお願いします。(☎68-2191)

骨密度測定…①真鶴町国民健康保険の被保険者で40歳から74歳である

②平成29年度に骨密度測定を受けていない ③骨粗鬆症の治療を受けていない

①～③すべてに当てはまる方は無料で骨密度測定を受けることができます。

お申込みは真鶴町役場の町民生活課へご連絡をお願いします。(☎68-1131 内線：234)



診療所写真館



1月25日(金)に町民センターにて高血圧予防教室が開催されました。濱田医師が講師として登壇し、お集まりいただいた町民の皆様にご高血圧の基礎知識について講義を行いました。

他にも血圧測定や、今後の運動教室に使用する足圧測定もあり、大いに盛り上がりました！！



CHECK!!

注目！介護予防のキーワード「フレイル」

フレイルとは、加齢に伴い筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになるなど、「体力や心身の活力が低下したり、社会とのかかわりが希薄化した状態」のことで、放っておくと風邪や転倒など、ちょっとしたことをきっかけに要介護状態に陥りやすくなるため、早い段階で予防や改善に向けた取り組みを行うことが重要です。

フレイルの予防や改善には、「運動」「栄養」「社会参加」がとても重要です。身体を動かして体力や筋力を維持すること、しっかり食べて栄養状態を良好に保つこと、積極的に外出して色々な活動に参加することが予防の三本柱となります。最近動いていないな、食事が偏っているな、外出しなくなったな、など心当たりのある方は、日々の生活を見直してみましょう。

フレイルは、簡単なチェックリストで可能性の有無を確認できますので、お気軽にお声掛けください。



New Face !

お一人おひとりの生活に合ったリハビリを意識します ～作業療法士 杉田 謙太郎～

はじめまして。杉田謙太郎（すぎたけんたろう）と申します。この度、1月より作業療法士として診療所に入職し、リハビリを担当させていただくことになりました。

私は、小田原市の曾我で生まれ育ちました。大学を卒業後、数年間小田原市内の障害者施設で福祉職を経験した後、リハビリの学校に進学しました。卒業後は、熊本県人吉市にある老人保健施設、群馬県長野原町にある西吾妻（にしあがつま）福祉病院で入院・入所の患者様や訪問を通して、お一人おひとりの生活に合ったリハビリを意識して取り組んで参りました。同時に認定資格である認知症ケア専門士、認知症ライフパートナーを取得して、認知症を有するご本人・ご家族、それを取り巻く多くの方々とその人が望む生活を支援することにも力を入れてまいりました。

今後は、同じく作業療法士の河野圭介（こうのけいすけ）と互いの経験を活かして、町のリハビリ充実に取り組んでまいります。

趣味はマラソンとメダカ飼育です。3月31日に湯河原町で開催されるオレンジマラソンにも参加します！これからよろしくお願ひします。



今月の外来診療 お知らせ

問い合わせ : 0465-68-2191

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

	月	火	水	木	金	土
午前	川崎	濱田 川崎	濱田 伊東市民病院	小池(東海大) 濱田または川崎	濱田 川崎	担当医
午後	川崎 (予約優先)	濱田 川崎	濱田 (予約優先)	濱田または川崎	濱田 川崎	—
トレーニング リハビリ	訪問リハビリ	個別リハトレ	訪問 リハビリ	集団リハトレ	訪問リハビリ ナイトトレーニング	—

※ <お願ひ> 月・水曜日午後の予約は医師が必要に応じてお取りします。予約をご希望の方は、一度医師に受診をお願いいたします。

● 水曜日午前 「伊東市民病院医師」 外来予定

6日	13日	20日	27日
新山	築地	杉山	荒川

● 土曜日の診療予定 ※土曜日の診療は午前のみです。

2日	9日	16日	23日
川崎	川崎	濱田	濱田

● 休日の急患診療の予定 ※受付時間は 9:30～16:00です。

3日(日)	10日(日)	11日(月)	17日(日)	24日(日)
朝倉医院	大道クリニック	濱田	大道クリニック	川崎

※ <お願ひ> 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。



<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/>