

大山診療所だより

～ 内科・循環器内科・心療内科 ～

鶴岡市大山2丁目26-3

電話33-1165

編集責任者 佐々木 義広

2019年12月の予定



- 2 (月) 大山協同の輪
- 10 (火) 馬町班会
- 15 (日) てんとう虫クラブ
- 16 (月) 大山協同の輪
- 17 (火) 大山センター健康チェック
- 19 (木) 診療所班会
- 21 (土) 大山支部交流会 (減塩調理実習)

くじの家のカルタ取りレクリエーション

テーブルを囲み2グループ、3グループで方言カルタ取りゲームを行いました。遠くの札を取るために手には体操の棒を持って行いました。椅子から立ち上がって遠くの札を取ったり、札の読み方の訛り方が変で読みづらく聞きづらく、それがとっても滑稽で楽しく大変盛り上がりました。



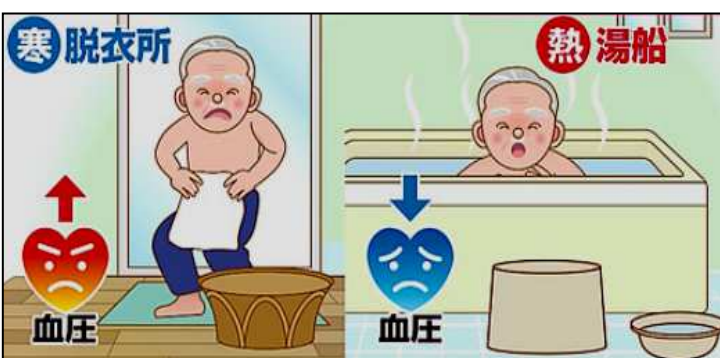
< 冬期間の入浴環境に注意を >

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室などへ移動すると、急激な温度変化により、血圧の急激な上昇や心拍数の増加がみられます。

これは、体温を一定に保つための反応です。

特に、ご高齢の方や高血圧の方にとっては、心臓や脳の血管に大きな負担がかかります。

- ①入浴前に浴室を温めて置くことが大切です。
- ②浴槽へ湯張りをされる際にシャワーで湯溜めをすることで、その蒸気で浴室が暖まる効果が期待できます。
- ③一日の内で体温が上昇し、血圧が安定する夕方の入浴が良いようです。
- ④就寝前など脱水予防のために十分な水分をとりましょう。



< かぜ等の感染症予防について >

インフルエンザは、かかっている人が、咳・くしゃみなどをしたときに空気中に浮かんだウイルスを別の人が吸うことで感染します。その為、以下の事に気をつけて下さい。

- ①十分な栄養と休息をとる
- ②マスクの着用
- ③手洗いとうがいをする
- ④人ごみを避ける
- ⑤室内の乾燥に気をつける



マスクは使い捨てのものを使用しましょう

< 血圧の事でお困りの方は >

血圧・心臓でお困りの方はご相談下さい。月曜日・木曜日の午前中は循環器内科の認定医、猪股昭夫医師が診察をしています。

インフルエンザ予防接種はお早めに

インフルエンザは急激に現れる発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状を強く伴います。流行は1月～3月が中心となりますので、**遅くとも12月中旬までには接種**を済まされることで、有効性を高めることができます。

ワクチンは接種をうけてから抵抗力がつくまでは2週間程かかります。

早めの予防接種をお勧めいたします。



通所リハビリ・通所介護 にじの家

	月	火	水	木	金	土	祝祭日
開所日	通所リハビリテーション					通所介護	
定員状況	利用大募集中です！お問合せ下さい						

10月下旬に職員が地域に出て、お体や健康の事で気になっている事がないか等の聞き取りをする「訪問行動」をさせて頂きました。近隣の皆様には大変お忙しい中、お話しを聞いて頂き、またご協力頂きましてまことにありがとうございました。

介護の相談・リハビリの相談はにじの家までご連絡下さい。
0235-33-1307

12月	月	火	水	木	金
(午前)	9:00-11:30 猪股 昭夫	9:00-12:00 田中栄一	9:30-11:30 佐藤満雄	9:00-11:30 猪股 昭夫 11:30-12:30 高橋 牧郎 予約制呼吸器外来	休診 (8:30~12:00) 開所しています
(午後)	休診	14:30-18:00 田中栄一	休診	14:30-18:00 田中栄一 (12日・26日)	休診 (窓口対応不可) 診療所は閉所 しています

☆呼吸器外来(木曜日)は定期受診の方の診療となります。

休診のお知らせ

田中栄一先生 12月5日(木)・12月19日(木) はお休みです

年末年始のお知らせ

年内は12月27日(金)午前まで 年始は1月6日(月)から開所します。