医療法人社団
三愛会

名寄三愛病院

# 健康通信

令和2年11月1日発行

No. 117

＜　浅江島公園の秋　＞　　撮影／山岸眞理

## 理念『夢』

### すべての利用者様に、医療・福祉を介して「夢」を実現する。

＜基本方針＞

私たちは患者様とご家族様に、「夢」を提供します。

患者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です。

1　私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。

2　私たちは、プライマリーケアの精神を厳守し、実践します。

3　私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。

4　私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。

5　私たちは、※EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。

6　私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療

# 知っていますか??「身体的フレイル」について

## 突然ですが、あなたは下の３つのテストを問題なく行えますか？

ふくらはぎの一番太いところを
「人差し指」と「親指」で囲んで
隙間ができる

５回立ち座りするのに
10 秒以上かかる

８秒以上
片足立ちできない

## 上のテストに１つでも該当すると「身体的フレイル」の可能性があります！

「身体的フレイル」とは、ロコモティブシンドローム（運動機能の低下）やサルコペニア（筋肉量の低下）とも近い考え方で、筋力や体力の低下や体重の減少など、身体機能が衰えることにより歩行能力の低下や転倒の危険性がみられてきている状態です。

病気や怪我など、何らかのきっかけで要介護状態へと陥りやすいため、健康な状態と要介護状態の中間状態であると言われています。

大切なのは、生活習慣を見直すことで、フレイルから健康な状態へ再び戻ることができるという事です。

## フレイルの状態から脱出するためには「３つの要素」が大切です！

**食　事**

タンパク質、ビタミンDを多く摂ると筋力アップや体力維持に効果的です。病気の状態には気をつけ、３食バランス良く食べましょう。

**運　動**

立ち座り等の筋トレや、散歩といった有酸素運動が有効です。無理してきつい運動をしなくても、軽い運動をたくさん行う事で十分効果があります。頑張り過ぎず、続けていく事を目標にしましょう。

**社会参加**

閉じこもりがちにならず、交流する機会を持ちましょう。運動や趣味の会、ただのおしゃべりでも大丈夫です。外に出る機会があることが身体や心の健康維持に役立ちます。また誰かと一緒に行う事で運動や趣味を続けていきやすくなります。

よく食べ、よく動き、よく人と会うことが大事です。
自分のペースに合わせて無理せず取り組んでいきましょう。

リハビリテーション科
理学療法士　吉田恵修

# インフルエンザの予防接種が始まりました！

当院では、中学生以上の方が接種できます。

## Q：いつ接種できますか？

A：受付時間は以下のとおりとなっています。

月曜日　～　金曜日　9：00～11：30　及び　13：00～15：00

※土・日・祝日は、診察（ワクチン接種含む）を行っておりません。

## Q：接種金額はどのくらいですか？

A：名寄市にお住まいの方は、以下のとおりとなっております。

65 歳未満の方　→　3,500 円（税込）

65 歳以上の方　→　2,300 円（税込）

※お住いの市町村によって助成内容が変わります。

## Q：その他の注意事項はありますか？

A：　接種の流れは以下のようになっています。

予診票の記入　→　医師の診察　→　ワクチン接種

→　体調の変化がないか観察（15 分程度）　→　会　計

その日の込み具合によってお待ちいただく場合があります。

お時間に余裕をもってご来院ください。また、診察券をお持ちください。

## 第 17 回 全日写連北海道写真コンテスト　金賞受賞！

金賞受賞作品「サンピラーの朝」

北海道の風景などを撮影した写真コンテスト（全日本写真連盟北海道本部主催）において、当院長　山岸先生の作品が、みごと金賞に輝きました！

受賞した山岸先生のコメントです。
「足場が悪い上に寒さでかじかんだ指で夢中でシャッターを切ったためフォーカスに甘いところがあった。『よく選んでくれたな』と素直な感想。名寄は自然が豊かなところ。自然の美しさ・厳しさを写真に凝縮して収めたかった。」

外来待合室に受賞作品を掲示しておりますので、来院の際にはぜひご覧ください。

## PhotoLife【フォトライフ】

三度の飯より写真が好き！という山岸理事長のコラムです。

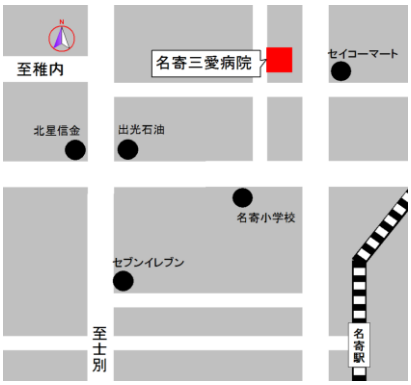
表紙の写真＜　浅江島の秋　＞

気温が下がり、浅江島公園に天塩川の川霧が沸き立つ。
朝陽で温められて霧が晴れだす。
朝陽に照らされた紅葉がひときわ目立ち、秋のなごりを引き立てる。

# 令和２年１１月　外来診察予定

| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 午前 | ― | 山岸 | ― | 山岸 | 佐々木 | 佐々木/山岸 | ― |
| 午後 | ― | 竹内 | ― | 佐々木 | 山岸 | 竹内 | ― |
| 歯科 | ― | ○ | ― | ○ | ○ | ○ | ― |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午前 | ― | 西堀/山岸 | 西堀 | 山岸 | 佐々木 | 佐々木/山岸 | ― |
| 午後 | ― | 竹内 | 竹内 | 佐々木 | 山岸 | 竹内 | ― |
| 歯科 | ― | ○ | ○ | ○ | ○ | ― | ― |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | ― | 西堀/山岸 | 西堀 | 山岸 | 佐々木 | 佐々木/山岸 | ― |
| 午後 | ― | 竹内 | 竹内 | 佐々木 | 山岸 | 竹内 | ― |
| 歯科 | ― | ○ | ○ | ○ | ○ | ― | ― |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 | ― | ― | 山岸/<br>10:30～竹内 | 山岸 | 佐々木 | 佐々木/山岸 | ― |
| 午後 | ― | ― | 竹内 | 佐々木 | 山岸 | 竹内 | ― |
| 歯科 | | ― | ○ | ○ | ○ | ○ | ― |
| | 29 | 30 | | | | | |
| 午前 | 当番医 | 山岸 | | | | | |
| 午後 | 槙<br>15:30～山岸 | 竹内 | | | | | |
| 歯科 | ― | ○ | | | | | |

都合により、外来医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
歯科の診療日は、○が記載されている日になります。歯科の診察時間は１９時までです。




〒０９６－００３１
名寄市西1条北5丁目1番地１９
ＴＥＬ：０１６５４－３－３９１１
ＦＡＸ：０１６５４－２－１５５５
ホームページ　http://www.sanai-kai.or.jp

当院は介護保険事業所を併設しています。

◆名寄三愛デイケアセンター
ご自宅まで迎えに行き、リハビリや入浴を行ないます。

◆名寄三愛リハビリテーションセンター
スタッフが、自宅に伺いリハビリを行います。

◆居宅介護支援センター「しあわせ」名寄出張所
介護保険についての相談を行います。

利用希望や話を聞いてみたい方は、←左記までお問い合わせください。

## *新型コロナウィルス感染症への対策について*

# 外来受診される皆様へ

当面の間、カゼ症状のある患者さんと他の患者さんとの接触を避けるため受付時間を変更しております。
安心してご利用いただけるよう、以下のフローチャートに従って受診していただけますよう、ご協力よろしくお願い申し上げます。

**カゼ症状等はありますか**
発熱、咳、鼻水、のどの痛み、倦怠感、嗅覚・味覚障害など

いいえ → 【受付時間】
9：00～11：30
13：00～15：00

はい ↓

右記の項目に一つ以上あてはまりますか

**①2 週間以内にコロナ発生地へ行った**
**②コロナ患者等との接触歴がある**
**③咳または臭覚・味覚障害がある**

いいえ → 【受付時間】
16：00～16：30

はい ↓

**北海道新型コロナウィルス感染症**
**健康相談センター**
**『　0800-222-0018　』**
**へ連絡してください**

＝注意事項＝
◇当院では新型コロナウィルスの各種検査は行っておりません。
◇インフルエンザワクチンの受付時間は下記のとおりです。
9：00～11：30　及び　13：00～15：00
◇土・日・祝日は診察を行っておりません。

医療法人社団三愛医会　名寄三愛病院