



診療所から窓越しの紅葉です

<http://www.gyouda-clinic.coop/>

地球環境に配慮した事業活動をすすめる ISO 14001 / 医療介護の質の向上と利用者の満足度を高める ISO 9001 を取得しています



## インフルエンザの予防接種はお済みですか!

インフルエンザの感染力は非常に高く、日本では毎年1千万人以上、10人に1人が感染しています。いったん流行が始まると短期間に感染が広がり、特に高齢者や慢性疾患の患者さんでは、肺炎などを併発して重症化する場合があります。2016年11月現在、埼玉県の感染者数は全国で10位以内と流行の兆しがあります。



### インフルエンザを予防する有効な方法

#### 1) 流行前のワクチン接種が有効です。

ワクチン接種を受けた高齢者は、入院の危険が約1/3から1/2まで減少することが期待できるとされ、ワクチンの安全性はきわめて高いといわれています。

#### 2) 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です。

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



#### 3) 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください。

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染) 普段から“咳エチケット”

- ①ほかの人に向けて咳やくしゃみをしない。
- ②咳やくしゃみが出る時はマスクをする。
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなどを心がけてください。



※その他の予防法として、①部屋の湿度を適度に保つ ②十分な栄養とバランスのとれた栄養 ③人混みを極力さける などです。

予約外でお越しになられる患者さまへ 受付時間は、診療時間の30分前までとなっております。

### 2016年12月 診療体制表

●内科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(10日)は休診です。  
●歯科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(10日)・第4土曜日(24日)は休診です。  
※休診日：12月30日～1月3日まで休診となります。

年末年始の診療：年内は29日午前まで・年始は1月4日より

※医師の都合により診療日を変更する場合がありますので、予約時にご確認ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	植山	富澤	井下田	菊池 胃カメラ・西巻	菊池 栄養相談・安達	吉野(第1) 植山(第3) 吉澤(第4)
	夜間	火曜日 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	鳥海(第2・3・4) 山内	荒木	早田	早田	山内 鳥海(第1)	荒木 (第1・3)
	午後	月、火、金曜日 ……13:00～17:00 木曜日……13:00～16:00	鳥海 (第2・3・4)	早田		山内	早田 (第2・3)	
	夜間	木曜日……17:00～19:30				山内		
訪問診療	内科	午後	植山	植山	井下田		植山	
	歯科	午前		早田	摂食・嚥下 山崎 (第2・4)		山内	早田 (第1・3)
		午後	山内	荒木		早田 (第1・3)	早田	荒木 (第3)

デイサービスは、月～土曜日及び祝祭日の9:00～16:45まで実施しています



# 歯科だより



## 「口の衰え」 オーラルフレイルについて **その2**

オーラルフレイルは、高齢者の楽しみ  
の上位を占める食事を制限してしま  
います。食事が制限されると、日  
々の楽しみが失われるだけでなく、  
自宅以外で飲食が必要となる旅行  
や長時間の外出などを控えるよう  
になります。これに独居や老老介  
護、経済的困窮といった環境要因  
が加わることで悪循環に陥り、要  
介護状態や疾患、死亡リスクが増  
加していくことが予想できます。



歯科医師  
山内 敦

定期的に歯科を受診し、歯周病の  
治療やむし歯の治療をすることで  
「口の衰え」を予防できることも  
少なくありません。また、「最近む  
せやすくなった」、「滑舌が悪く  
なってきた」、「食べこぼしをす  
るようになった」など、今まで老  
化と考えられていた「些細な変  
化」もオーラルフレイルの可能  
性があります。

オーラルフレイルは歯科治療と  
口腔周囲筋のトレーニングや栄  
養改善などを組み合わせること  
で快方に向かう場合もあります。  
もし思い当たることがあれば相  
談してください。



## デイサービス うきしろ だより

## 誕生会を 行いました。

冬至が近づくとつれ日も短  
なり、デイサービスから利用者  
様の自宅へ着く頃には外は真  
っ暗です。外は寒いですが、う  
きしろは暖房で暖かしています。  
皆で集まって熱いお茶やコー  
ヒーを飲んで心まで暖かくな  
ります。

11月のデイサービスうきしろ  
では、100歳を迎える利用者  
様の誕生会を行いました。雨の  
日も風の日も、うきしろを元  
気に盛り上げてくれた方の100  
歳の記念! ということで、三  
味線や銭太鼓、日本舞踊のボ  
ランティアさんも大勢参加さ  
れ、盛大なお祝いとなりました。



## お知らせコーナー

### ●植山所長の「もの忘れ相談」

12月20日(火) 午後2時~3時 予約制です。



### ●インフルエンザ予防接種 実施中

予約制です。お早めにお越  
しください。公費の方は12  
月25日までとなります。



詳しくは 診療所まで 556-4581(代)

## ケアセンター通信

## ~ケアセンターさきたま~



先月いきいきサロン「花水木」から、  
当ケアセンターへ介護保険の講  
話のご依頼を頂きました。「介  
護状態になったらどうするの?」  
、「どこに介護をたのめばいいの?」  
など、皆様より寄せられた様々  
な心配について、お話させて頂  
きました。地域の会館に20名  
もの方にお集まり頂き、当ケ  
アセンターの高松ケアマネジャ  
ーが講師を務めました。

参加者の皆さんの平均年齢が68  
歳以上ということもあって、  
みなさん熱心に耳を傾けていら  
っしゃいました。介護が身近な  
問題として受け止められ、より  
具体的なことに関心が高いとい  
うことを改めて感じました。講  
和後には多くの質問を頂き、  
講師の高松と供にお答えしま  
した。なかでも、特に困ってい  
る方が多かったのは

認知症への対応方法でした。家  
族や身近な人が認知症になり、  
どう接したらよいのか? どこに  
相談すればよいのか? 次々に  
質問を頂き、時間の関係もあ  
ってすべてにお答えすることが  
できませんでした。また、機  
会を頂き、ぜひゆっくりとお  
話ができればと思います。



このように、介護のことでお  
困りの事があれば、ケアセン  
ターさきたまでご相談を承り  
ます。どうぞお気軽にご連  
絡下さい。

(ケアセンターさきたま 居宅介護支援: 寺山 有紀)

# 年末増資にご協力をお願いします

事業の発展のためお預かりする大切な資金です。無理のない範囲で、より多くの皆様のご協力をお願いいたします。

