

2016年9月号

## 「転倒予防教室」で寝込まず

## イキイキ生活を!!

歳はとっても寝込まずに元気で生き生きした生活を送りたい…。この願いを実現するため、坂本民主診療所では2003年7月から毎月1回、第3木曜日午後に診療所ホールで理学療法士の指導のもと「転倒予防教室」を開いています。

対象者は、歩行に支障や危険があると思われる方に、医師が診察のときに参加をよびかけています。近隣の方は送迎もしています。

現在の登録数は18名（女性16、男性2）、平均年齢は80歳です。歩行障害は性別に関係なくおこりますが、女性の方が骨の強度的に危険度は高くなります。

教室では、体力測定（筋力、柔軟性、バランス）をした後、体操やセラバンド（平らなゴムバンド）を使ったトレーニングを行います。参加者同士でコミュニケーションをとりながら、認知症予防のための運動と思考を同時におこなうデュアルタスクや学習も取り入れています。負担をかけすぎないよう体操は座位でします。

自分の現在の体力を知り、意識できるように、年に一回は握力、ジャンプ、開眼片足立ち、座位ステップ、足踏みテスト、歩行速度、吸う・



吹く力などを測定します。家での日常的な運動とあわせて、教室に通っている人は体力を維持したり、低下が緩やかになっている人が多いことがデータで表れています。

転倒予防教室の目的は、自分の体力に関する認識を高めてもらい、自己評価できる機会を作ることです。気のしれた仲間と一緒に運動に取り組み、おしゃべりをしながら体操することで、身体を動かす楽しさや大切さを学べます。歩行に不安がある方はご相談ください。

## インフルエンザワクチン 接種のご案内

◆友の会価格（大人・こども） 2,500円

※会員の同一世帯全員が対象

◆一般価格 大人3,500円

こども（13歳未満）3,000円

（13歳未満は2回接種推奨。昨年インフルエンザにかかった、予防接種をした人で希望される場合は1回接種でも可）

★高齢者インフルエンザ予防接種：65歳以上の大津市民は1,400円で接種できます。10月1日～12月末までが推奨期間ですが、1月以降でも接種できます。

## 健診外来のご案内

健診予定日の午後2時から予約制  
担当医：池端邦輔医師

待ち時間が少なく、スムーズに健診を受けて頂けます。健診のみをご希望の方は、ぜひ、健診外来をご利用ください。

なお、健診外来は、健診のみとなり定期薬などの処方などはいたしません。ご注意ください。

当面の予定＝＝＝＝＝

9月29日（木）・10月13日（木）

11月24日（木）・12月22日（木）

太陽光発電

8月の発電量 **1.492kWh**

CO2削減量…753Kg

杉の木の年間吸収量 約54本分

# 坂本民主診療所 医師診療体制表

2016年9月10日現在

＜内科・整形外科・小児科・放射線科＞ 休診：木曜の夜、土曜の午後・夜、日曜・祝日、年末年始(12/29～1/3)★お盆休みはありません

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間	今村	今村	今村	今村	今村 または 埴田	第1・2週 福永 ★就学前不可
	8:30～12:00	埴田 (たおだ)	埴田	埴田	埴田		第3・4・5週 今村または埴田
	診療時間			第2週 胃カメラ (経口・経鼻) 加藤	第2週 胃カメラ (経口・経鼻) 金城	整形外科	
9:00～12:00							
午後	糖尿病外来(今村) 栄養指導(月2回)			訪問診療(今村) 訪問診療(埴田)	健診外来14～16時 第4週(7～1月)		
	訪問診療(月2回) (今村・埴田交代)				訪問診療(今村) 訪問診療(埴田)		
	第1・第3週 心臓超音波(山本)				★大腸内視鏡検査は 5月末で終了しまし た		
夜	受付時間	今村	今村	第1・3・5週 岩城 ★就学前不可 第2・4週 埴田			田浦 ★小児(小学生以下)は 不可、小4以上で一人 で診察できれば可
	診療時間(内科) 18:00～20:00		整形外科 ★診療18:30～				

\*朝の予約受付は8時30分から、診療は9時開始です。

\*夜の予約受付は5時30分から、診療は6時開始です。★火曜夜診の整形外科は6時30分から診療開始です。

\*診察や検査、健康診断・予防接種は朝・夜とも予約制です。事前に電話で予約してください。

\*可能な検査：胃・十二指腸(経鼻、経口)内視鏡、腹部・心臓超音波、頸動脈・下肢超音波(動脈硬化)、甲状腺超音波、脈波(血管年齢)、レントゲン、胃透視・注腸透視(バリウム)検査、骨密度、心電図、サイクルエルゴメーターによる心肺機能検査、眼底カメラ、血液、尿、便、喀痰等

\*禁煙治療やヘリコバクター・ピロリ菌検査・除菌治療が医療保険でできます(該当条件あり)。

\*事業所・個人健診、特定健康診査、特定保健指導(動機づけ支援)、協会けんぽの生活習慣病予防健診ができます。

\*予防接種：(公費)2種混合、4種混合、MR(麻疹・風疹混合)、水痘(みずぼうそう：带状疱疹予防)、日本脳炎、不活化ポリオ、高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、(自費)おたふく、B型肝炎、麻疹、破傷風、狂犬病等 ★要予約

\*労災、自賠責、生活保護、難病医療費助成、公害、結核、原爆医療等の指定医療機関です。

\*在宅療養支援診療所(24時間365日対応の体制および病院連携)。通院が困難な方に定期往診を行っています。

◆診療所の休診(夜間・早朝)時は以下の医療機関をご利用ください。

①大津赤十字病院救急外来 TEL(077)522-4131 ②大津市民病院救急外来 TEL(077)522-4607

■大津市の肺がん検診(胸部レントゲン、喀痰検査)、大腸がん検診(便潜血)、肝炎検診、胃がんリスク検診の登録医療機関です。年度に1回いつでも受けられます(肝炎検診は1回限り)。

■風しん抗体検査(無料)、風しんワクチン予防接種(半額補助：5000円まで)ができます。  
※対象：①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の配偶者など(同居)、③風疹の抗体価が低い妊婦の配偶者など(同居) ★風疹にかかった人やすでに受けた人は対象外。

★健康保険料や医療費のお支払いが困難な方に対し、一部負担金を減免する無料低額診療事業をしています。お気軽にご相談ください。

医療法人滋賀勤労者保健会 坂本民主診療所

〒520-0113 滋賀県大津市坂本6-25-30

TEL (077) 579-7121