

9/24 公開講座

「腰痛・ひざ痛について」

坂東信光

当日は午後から一段と雨足が強まり、来院いただけるか心配でしたが、13:30 過ぎより人が集まり始め、以降は途切れることなく、14 時ちょうどでの開始後も、来院者が見えました。職員を除く来場者（受付など担当いただいた事業所利用委員会の理事、支部長を含む）は 34 名。椅子が足りなくなり、急遽、運ぶ事態となりました。

当施設の小串、沖田両理学療法士の、自分の姿勢や身体の特徴を確認しながらの講義や腰痛・膝痛予防体操は、実際に身体を動かしてみること、より身体の構造を知り、予防の意識付けが出来た講義だったと感じました。講義を聴かれた女性からは、「今まで病院が開催する公開講座をたくさん聞いてきたけれども、実際にリハビリの先生が身体を触ってチェックしてくれるなんて事はなかったから、嬉しかった」という声をいただきました。

腰痛・膝痛の予防体操というテーマから急遽、臼坂理事より来院者へむけて、「健康チャレンジ」の周知・紹介へとつなげました。

公開講座のあとは、司会を担当した居宅介護支援事業所ハピネスのケアマネジャーによる介護相談会を実施しました。



インフルエンザ

インフルエンザウィルスに感染すると1～3日くらい体のなかで潜伏してから急激に発症します。

先ず、寒気と高熱、そして全身が怠くなり頭が痛い、関節が痛い、歩くことが難しくなります。
喉も痛くなるのに咳も出て、鼻水もズルズルと出てきます。
それと吐き気や嘔吐、下痢といった症状があります。



たいていは7～10日以内に軽快するのですが、初感染の場合（特に乳幼児）は重症化することがありますから、インフルエンザにかかったらお医者さんに診てもらってください。

毎年秋が過ぎて寒さが増して来た頃にインフルエンザの予防接種が始まります。

1～2回のお注射をすることが可能ですので、詳細は各医療機関で確認できます。予防接種していると、インフルエンザに感染しても比較的軽症で済むようです。

その他の予防法としては、マスクの着用とうがい、流水と石鹸による手洗いがあります。マスクをしていると咳をしたときに自分の唾液が周囲に飛び散らないですし、鼻水をかんだ後やトイレの後では手を清潔にすることで、感染の拡大を防ぐことができます。



北診だより

二〇一六年十月号



2016年10月1日
東京都北区

東十条2-8-5
生協北診療所

TEL

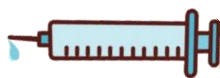
03(3913)5271

「北診だより」
作成委員会発行

発行責任者
関根 覚



インフルエンザ予防接種



普通の風邪に比べて高熱・筋肉痛・関節痛などの全身症状が強いことが特徴です。

重症化を防ぐためには、流行前に予防接種を受けることが有効です。インフルエンザが猛威を振るう1ヶ月ぐらい前の11月頃が、インフルエンザ予防接種のおすすめ時期です。65歳以上の方は自己負担金として、2,500円かかります。72歳以上の方と生活保護を受けている方は、自己負担金が免除されます。予診表、保険証、自己負担金を医療機関にお持ちください。

※肺炎球菌ワクチンも実施しています。(区内在住の65歳以上の方は自己負担4,000円)



生協北診療所 七つの特色

- ★夜間外来をやっています。
- ★ロコモ体操教室をやっています
- ★往診をやっています
- ★送迎をやっています
- ★禁煙外来をやっています
- ★CT検査をやっています
- ★HbA1Cの結果が即日わかります(昼間のみ)



北診・介護の健康まつり

11月13日(日)開催

現在バザーの商品を募集中です。
商品を支部長さん宛に届け下さい。
お願いします。



◆北診だよりはホームページにてバックナンバーともにカラーでご覧になれます。

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

第30回日本高齢者大会が8月28～29日に東京で開催され、東十条支部は全体会(29日・東京国際フォーラムにて)に参加しました。参加者の声を紹介します。

粉川…鳥越さんの健康に関する本を購入し、さっそく読んだ。アスパラやブロッコリーが体に良いとのことで積極的に食べている。また、“歩く”ことも進めているが、自分は自転車を中心なので自宅にあったマシンを利用し始めた。鳥越さん自身の体験に基づいた内容で素晴らしい本です。もっと前の方に座りたかったな。



左から臼坂・粉川・王子支部の青木さん

臼坂…鳥越さんの講演「安倍首相は選挙前はパブリック、この道しかないと言って、選挙が終わると数の力で次々と戦争できる法案を通し実行している。風に流されないで本質を見抜き、いけないことはNO!と言えるように」が心に響いている。

私立保育園園長(40歳代)…お付き合いのつもりで参加したが、お年寄りのパワーに圧倒された。高齢者の医療や介護など社会保障の問題は自分たちの将来にかかわること、今の若い世代の課題でもあると思った。分科会にも出たかった。(臼坂の知人)

東十条支部長 臼坂弘子

介護通信 Vol.5 敬老会

9/19(月、祝)に、入所フロアで敬老会を開催しました。大正琴のボランティアさんの演奏に合わせて、みんなで炭坑節など唄いました。職員の手作りカードや、おやつには普段召し上がる機会のないどら焼きを提供しました。お琴の演奏で感激して下さる利用者さんもあり、好評でした。

