

診療案内

齊田は休診となる日がありますのでご了承ください

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
			薄葉	近藤 (第4のみ)	近藤 (予約)	串田	富田 (健診)	串田
		物療	○ (健診日 12/26は ×)	○	○	○	×	○
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	池田 (第1・2・4) 調整中 (第3)	伴	休診	休診
			物療	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2022年12月 11月22日現在の予定

★齊田所長の診療日について 12/13(火)はお休みとなります。代診医で対応いたします。治療その他の事由により休診となる場合がありますのでご了承ください。

◆年末年始休診のお知らせ

12月29日(木)~1月3日(火)

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

口 円



インフルエンザ予防接種実施中！

公費（横浜市在住65歳以上）のインフルエンザ予防接種は12月で終了です。まだの方はお早めに。

インフルエンザワクチン接種がまだという方は、12月中にお受けください。ワクチンの在庫にはまだ余裕がありますので、周りでまだの方がいらっしゃいましたらぜひお勧めをお願いします。予約不要ですので、受診の際に受付にお申し出ください。検温は当日の朝、自宅で計測してきてください。問診票をあらかじめご希望の方にはお渡ししています。診療時間内にお受け取りください。

12月からは診療時間内であればいつでも接種可能です。

なお、コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔は当診療所では2週間あけることをお願いしていますので、ご了承ください。

		1回目	2回目
インフルエンザ 予防接種料金表	市内に住民票のある65歳以上の方	2,300円	
	医療生協かながわの組合員（64歳以下）	2,500円	2,500円
	市内65歳以上の非課税世帯の方等 ※	自己負担なし	
	医療生協かながわ未加入の方	5,300円	2,900円
	※ 必要書類あり		

強化月間へのご協力ありがとうございます

10月は新しく17名の方が加入、161の方が増資に参加されました。出資金は638,500円の増額となりました。

11月は18日の段階で加入6人、増資182,000円となっています。月間は終わりますが、引き続き加入・増資へのご協力をお願いいたします。

口腔ケアはみなさんの QOL(クオリティ・オブ・ライフ)

向上に役立つ

生涯元気に過ごすために、お口のケアは欠かせないものです。歳を重ねてもおいしく食べて、周りの人と関わりながら楽しく元気に過ごしたい。そのためには日頃から、お口のケアにきちんと取り組むことが大切です。

近年口腔ケアによって、さまざまな問題を改善できることが分かってきました。

お口のケアは皆さんにとって、健康の土台をつくる大切なケア。その土台があってこそ幸せに生きていけるということを感じながら、前向きに取り組んでいけるといいですね。

【ポイント】

- ① 歯ブラシでしっかり磨く
- ② 歯間ブラシやフロスなど補助用具を使って磨き残しをなくす
- ③ 入れ歯のお手入れ
- ④ 口腔体操（パタカラ体操のやり方は次ページに！）



【口腔体操のメリット】

- ・誤嚥（ごえん）や肺炎予防が期待できる
- ・滑舌の改善が期待できる
- ・咀嚼（食べ物を噛み砕くこと）機能を鍛えることで、おいしくご飯を食べることができる
- ・おいしくご飯が食べられるので、食事量が増え栄養摂取の維持・向上につながる
- ・身体の様々な機能・能力の低下を予防することができる

口腔体操は口の周りの筋肉を動かします。発声したり顎を指圧したりと動きのバリエーションが多くおもしろい体操です。呼吸訓練や発声訓練で、オーラルフレイル（口腔機能が低下した状態）を予防し、いつまでもおいしく食事ができることを目指します。年齢を重ねて、食べるときにむせやすかったり、飲み込む力が落ちてきたと感じる方におすすめの体操です。

また、口腔機能が低下している方は、サルコペニア（加齢による骨格筋量や骨格筋力の低下）やフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）の方は要介護状態などのリスク発生率がそれぞれ 2 倍以上高いと言われています。口腔機能を維持することで、身体の様々な機能・能力の低下の予防にもつながります。

皆さんもやってみてはいかがでしょうか～。

看護師長 小野幸子

お口の周りや舌の筋機低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —

くちびるを 破裂させるように	舌の先を 歯切れよく	舌の奥をのどに 押し付けるように	舌の先を クルクルまわして
上下の唇	舌の先	舌の奥	舌を反らせる
機能低下	機能低下	機能低下	機能低下
吸う・飲むのが 難しくなる	食べ物を 押しつぶせなくなる	飲み込みが 難しくなる	食べ物を 丸められなくなる
「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強めます。	「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強めます。	「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強めます。	「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強めます。

新型コロナワクチン予防接種について

オミクロン株対応ワクチン（ファイザー社製）使用

予約制になりますので、接種券がお手元に届いてからご予約をお願いします。オミクロン株対応ワクチンの接種対象者は下記の通りですので、条件を満たしているかどうか必ずご確認ください。

- ・従来ワクチンを 2 回以上接種している 12 歳以上の全ての方
- ・前回接種後、3 ヶ月を経過した方
- ・接種券を所持している方

※オミクロン株対応ワクチンは（BA.1）か（BA.4/5）のワクチンいずれか 1 回の接種となります。オミクロン株対応ワクチンを 2 回接種することはできませんので、ご注意ください。