

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	調整中 (健診)	串田
		物療	○	○	○	○	×	○
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	山内 (一般内科 皮膚科)	伴	休診	休診
		物療	○	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2023年11月 10月23日現在の予定

★齊田所長の診療日について 11/8(水)、11/24(金)、11/27(月)、11/28(火)、11/29(水)はお休みとなります。11/24(金)午前中、11/27(月)午前中、11/28(火)午前中は代診医の対応となります。11/8(水)午前、11/27(月)午後、11/28(火)午後、11/29(水)午前は休診となりますので、ご注意ください。

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



令和5年秋コロナワクチン予約について

いずみ診療所では、コロナワクチン接種の予約が11月末まで全て予約が埋まっていますので、ただ今予約受付を一旦中止しています。

12月以降もワクチン接種は実施いたしますので、11月に入ってから予約再開となります。ご希望の方は11月に入りましたらご予約をお取りください。

予約は必ず接種券がお手元に届いてからお願いします。

インフルエンザ予防接種実施中！

インフルエンザは例年になく早い時期から流行り始めています。ワクチンは抗体ができるまでに2~3週間かかりますので、11月中に済ませておくことをお勧めします。通院されている方は、いつもの受診の際に接種していただけることをお勧めします。予約制ではありませんので、受診の際に受付にお申し出ください。問診票をあらかじめご希望の方にはお渡しします。診療時間内にお受け取りください。

また、接種費用免除対象者の方は（非課税世帯の方、生活保護を受けている方等）、提出書類が必要となりますので、ご準備をお願いします。

		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		

※必要書類（いずれか1点）

- ・「介護保険料額決定通知書」のコピー
※保険料段階が第1段階～第4段階までの方が対象（65歳以上の方に毎年6月中旬～下旬に送付されます。）
- ・「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」のコピー
- ・「休日・夜間等診療依頼証」のコピー、「生活保護費支給証」のコピー
などです。詳しくは横浜市のホームページをご覧ください。

「フレイル予防」を始めませんか？

朝の冷え込みが強まり、本格的に秋の季節を感じる月です。秋は、読書の秋やスポーツの秋などと言われているように、何かに集中したり何かを始めたりするのにぴったりの季節。「何をすればいいんだろう…」と悩んでいるみなさんは、参考に見て下さいね！

「フレイル予防」という言葉を耳にしたことある方多いと思います。先日学習会に参加してきました。「フレイル」とは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。適切に支援を受けることで健常な状態に戻ることができる時期ともされています。

身体的フレイルのチェック

項目	評価基準
体重減少	6 か月で、2～3kg 以上の体重減少
筋力低下 握力	男性＜26kg、女性＜18kg
疲労感	（ここ 2 週間）わけもなく疲れたような感じがする、など
歩行速度	通常歩行速度＜1.0m/秒
身体活動	（1）軽い運動・体操をしていますか？ （2）定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の 2 つのいずれも「していない」と回答

0 項目：健常 1～2 項目：プレフレイル（フレイルには至らないが前段階） 3 項目以上：フレイル

① 持病のコントロール ② 感染症の予防 ③ 日常生活に運動 ④ バランスのよい食事 ⑤ 口腔・嚥下機能を保つケア ⑥ 社会とのつながり

身体面だけでなく、日常生活のすべてが健康にかかわるものと捉え、フレイルの概念をうまく使って、日頃から介護予防に取り組んでいただければと思います。

看護師長 小野幸子



0



職員紹介

new

戸塚病院から異動になりました看護師の鈴木亜由美と申します。不慣れなものでご迷惑をおかけすると思いますが、一日も早く皆様のお顔を覚えられるように頑張ります。

趣味は野球観戦です。どうぞよろしくお願い致します。

発熱等の症状が出たら

いずみ診療所では、発熱や風邪症状の方の受け入れを行っています。まずはお電話でご相談ください。予約制となっており、ご来院の時間を指定させていただきます。ご予約なしで直接来院されましても、大変お待たせしてしまったり、改めて出直していただくようになりますので、必ずお電話で予約をおとりください。よろしくお願い致します。