

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 皮ふ科)	伴	休診	休診
		物療	○	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2024年3月 2月21日現在の予定

★齊田所長の診療日について 3/13(水)、3/22(金)はお休みとなります。

★整形外科 休診のお知らせ 3/28(木)、4/25(木)

医師体制の変更を行うこともありますのでご了承ください

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



生協いずみ診療所だより

2024. 3. 1 発行 NO. 160

発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13

☎802-2416

アンケートの結果について①

昨年12月に事業所利用委員会ではアンケートを行い、131名の方にご協力をいただきました。今年は回収期間が少し短かったので、昨年より30枚少ない回収となりました。ご協力ありがとうございました。今月号から2回にわけてご報告させていただく予定です。

年齢	支部名	60歳以下	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代	不明	計
	和泉	2	3	11	18	3	0	37
	いずみ中	1	1	8	10	1	0	21
	上飯田	0	0	6	14	0	0	20
	泉が丘・萩丸	0	0	2	2		0	4
	富士塚	0	1	3	1	1	0	6
	診療所	7	3	17	15	1	0	43
	合計	10	8	47	60	6	0	131

①

支部別・年齢別結果表について：上の表の通りですが、年齢では、80歳代が1番多く、次いで70歳代の方が多い結果となりました。

② 受付、職員の態度、服装について：

前回から大きな変化なく、良かった66.0%と普通32.1%となりました。

③ 診察の待ち時間について：30分以内が53.4%、1時間以内が35.9%でした。昨年よりも30分以内のパーセンテージが上がり（昨年45.3%）、待ち時間が短くなっていることがわかります。

④ 会計の待ち時間について：15分以内55.0%、30分以内35.9%でした。全ての方の会計が15分以内で呼び出せるように努めていきたいと思っております。

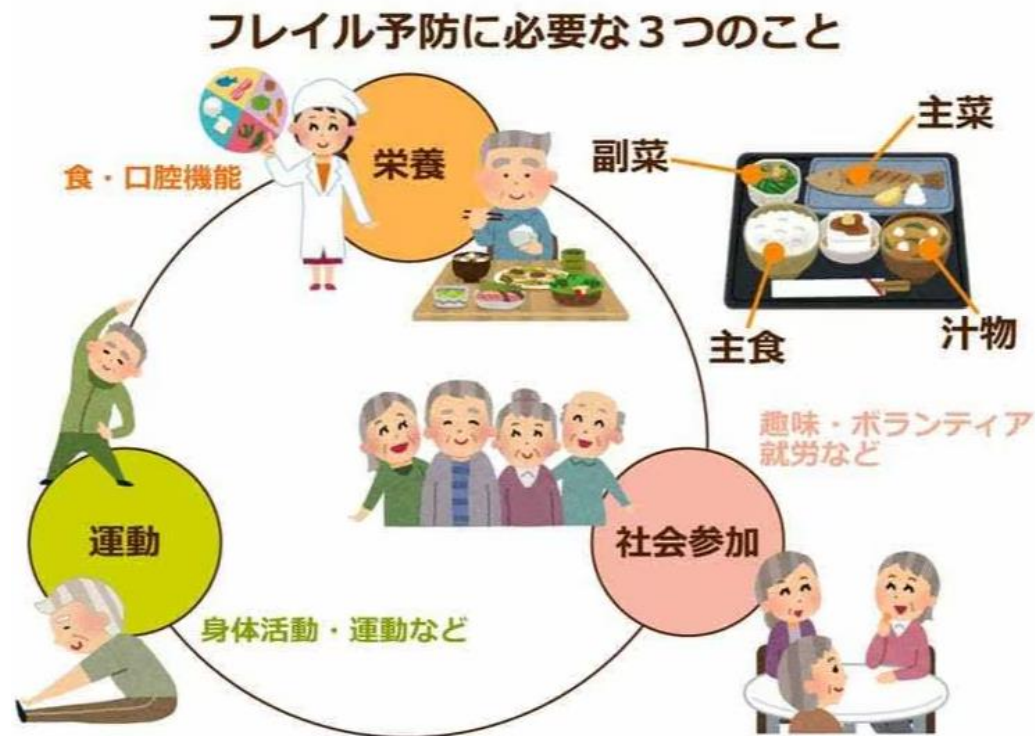
⑤ 知り合いへの紹介について：紹介したいと思う51.9%、あまり紹介したくないと回答いただいた方が29.0%でした。

【アンケートの結果は次号にも掲載予定です】

フレイル予防「社会参加」とは

少しずつ春の足音が聞こえてきました。春先には楽しいことがたくて、わくわくしています。皆さんも計画してみませんか？

フレイル予防について運動、食事のお話をしてきました。今回は『社会参加』についてお話ししたいと思います。



社会参加とは

近年、65歳で定年退職をしてもまだまだ元気な方が増えています。「働けるだけ働きたい」という声が聞かれますし、地域のボランティア活動などをする方もいます。

「高齢者の社会参加」に定義は研究者によってとらえ方が多様であり統一されていません。また、「社会」の範囲をどのようにとらえるかによって違いがあります。

社会参加についてとらえ方は多様ですが、人が社会に出て自分以外の人や集団と関わりをもつこととするならば①就労 ②ボランティア活動 ③自己啓発(趣味・学習など)活動 ④友人、隣人などとの交流 などが考えられます。

社会参加が健康に与える影響

健康で長生きするためには、若い頃からの生活習慣を改善し、生活習慣病を予防

することが重要です。また、病気や障害などによる健康の喪失、配偶者や友人など親しい人々との喪失などをきっかけとして、社会とのつながりを失うと、生活不活発になり、食欲低下、栄養の偏り、筋肉量減少・筋力低下などの多様な症状がみられるようになります。このように、加齢により心身が老い衰えた状態をフレイルと言います。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入口となり、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのように進行、重症化していきます。

もちろん、社会参加の内容にもよりますし、地域性もあるのかもしれませんが。しかし、自らの意思で社会参加をすることで、新しい友人に出会えたり、地域とのつながりができたり、社会貢献によるこころの充実感を得られ生きがいを感じられるなど、心身に良い影響を及ぼすことが考えられます。

看護師長 小野 幸子

新型コロナワクチン接種

3月で無料接種が終わります。

新型コロナワクチン接種が公費で受けられるのは、2024年3月31日までです。お手元に接種券がある方は、ぜひ期間が終了する前にお受けください。予約制になっておりますので、診療所までお問合せください。

4月以降の接種は原則有料となります。任意接種として自費で受けるようになります。

コロナ、インフルエンザまだまだ流行中。

診療所ではまだまだコロナ、インフルエンザの方が多く受診にみえます。落ち着いたと思うとまた流行りだしています。花粉も例年より早く到来し、花粉症の方は辛い時期が始まっています。

発熱や風邪症状、体調を崩したなどでお困りの際は、まずは診療所へお電話ください。また、花粉症でお困りの方は内科にご受診できますので、診療時間内におかかり下さい。

三寒四温というけれど、初夏のような暖かさから、急に真冬に逆戻りする日があったりと寒暖差が激しいですね。みなさん体調管理に気を付けて、体調でお困りの際は、診療所までお電話ください。