

# 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<br>(第4のみ) | 近藤<br>(予約)          | 串田 |    | 串田 |
|      |               | 物療   | ○  | ○            | ○                   | ○  | ○  | ○  |
| 午後   | 13:30 ~ 16:30 | 内科   | 齊田 | 齊田           | 山内<br>(一般内科<br>皮ふ科) | 伴  | 休診 | 休診 |
|      |               | 物療   | ○  | ○            | ○                   | ○  |    |    |
|      |               | 整形外科 |    |              |                     | 本橋 |    |    |

2024年4月 3月22日現在の予定

★薄葉医師の休診について 4/8(月)・・・齊田医師の1診体制になります。

★整形外科 休診のお知らせ 4/25(木)

★5月1日(水)はメーデーのため休診です。

★ゴールデンウィーク中は暦どおりです。(5/1を除く)

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

2024.4.1 発行 NO.161

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②

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。先月から引き続きアンケートについての報告をさせていただきます。今回はいただいたコメントから特徴的なものを紹介します。

アンケートには24件のご意見をいただきました。内訳は感謝10件、苦情・要望7件、その他7件でした。

苦情・要望の中で課題になっているものは、「予約しても待ち時間が長い時がある」、「所長の休診代診が多い」、「混雑時にイスが足りない」、「会計のキャッシュレス化」などです。

診察の待ち時間は30分以内が53.4%と最も多かったのですが、医師による差が大きいのが現状です。

所長の代診休診につきましては、先生自身の検査通院日で定期的にお休みをいただいております。事前に休診日をお知らせしておりますので、齊田医師の診療日をご確認の上、ご受診ください。

混雑時は椅子を増やすなどの対応もしておりますが、詰め合わせてお座りくださいますようお願いいたします。

会計のキャッシュレス化につきましては、検討課題とさせていただきます。

アンケートをもとに診療所会議、利用委員会にて確認、討議を行いより良い診療所を目指していきますので、ご協力をお願いいたします。



# 脳トレに取り組むと得られる効果は？

脳を使っていないと、年齢とともに機能が低下します。脳の機能が衰えると、感情をコントロールできず怒りっぽくなったり、記憶力が低下して忘れっぽくなったりします。そこで、パズルや数字遊びなど、脳を使って楽しむ、いわゆる「脳トレ」と呼ばれるレクリエーションで脳機能を活用することがおすすめです。

脳トレは、認知症の予防、軽度の認知症の人が能力を維持する、脳の働きを活性化するという効果が期待されます。

遊び感覚で楽しみながら行うと、脳はより活性化します。脳トレは、単に脳を鍛えるだけでなく、日々の生活に楽しみを加え、生活の質を向上することにも役立つのです。

## おすすめの脳トレは？

脳を活性化するポイントは「挑戦する 考える 判断する」です。

脳トレと聞くと、難しい計算や記憶の問題を思い浮かべるかもしれませんが、誰でも気軽に楽しめるものばかりです。

たとえば、パズルを使った脳トレは人気があります。ジグソーパズルは小さなピースを自分の手で持ち、どこにはめれば上手くはまるのか、試行錯誤を繰り返していくため、脳の働きを活性化します。指先を動かす刺激は脳の多くの部分に伝わり、形を覚えることが記憶力のトレーニングにもなるので認知症予防にも役立ちます。

そのほか、文字を並び替えて別の言葉を作ったり、数字を入れ替えて問題を解いたりといったパズルも人気の高い脳トレです。



しりとりも「前の人が出た言葉を覚える」、「最後の文字から始まる言葉を思い出す」という、記憶力や情報処理能力を鍛えられる立派な脳トレです。

ただ、普通のしりとりをずっと続けていても単調で飽きてしまいやすいので、飽きずに遊べるよう、「山の動物」、「海の動物」、「4文字の言葉」、「ポジティブな言葉」など、使える言葉に制限をかけてしりとりをするのがおすすめです。このような制限ルールを加えると、しりとりに変化が生まれて飽きずに楽しめますし、言葉を思い出すのに脳を

フル活用する効果も期待できます。慣れてきたら、手拍子や音楽に合わせてリズムカルに行うと、身体を動かしながら楽しく脳トレできます。

フル活用する効果も期待できます。慣れてきたら、手拍子や音楽に合わせてリズムカルに行うと、身体を動かしながら楽しく脳トレできます。

脳トレの大切なことは、「できるだけ毎日、楽しみながら行ってもらう」ことです。気が向いたときだけやるのではなく、毎日継続していくことが、脳の機能を活性化し現在の脳機能を維持したり、認知症を予防したりといった効果につながります。

看護師長 小野 幸子

## 「肺がん検診」が実施できるようになりました。

「肺がん検診」は一定の条件を満たした医療機関が受託していて、今までいずみ診療所では実施ができていませんでした。そのため、健診で受ける胸部レントゲンは肺がん検診としてではなく、一般撮影として行っているため、料金を別で設定し受けていただいていた。

今年度からは当診療所も一定条件をクリアし受託できたため、「肺がん検診」を実施することができます。

70歳以上の方は無料になりますし、69歳以下の方も680円で受けることができます。

ただ今システムを整えておりますので、準備中ですが、詳細が決まり次第、改めてお知らせします。



## 2024年度健康診断について

4月～5月は特定健診、市健診は行っておりません。6月の第1金曜日から開始となります。

前年度の健康診断では、2～3月に駆け込み受診が多く、健診の検査枠を追加で増やしましたが、すぐに予約が埋まってしまいました。予約をやむなく諦めた方もいらっしゃいました。

昨年度に健診を受けられなかった方は、ぜひ今年度6月から始まる健診に早めに予約をしましょう！

外来通院中の患者さまには予約をお取りするため、早めにお声をかけさせていただきますのでよろしくお願いいたします。健康診断で病気の早期発見や早期の治療につなげることができますので、是非、家族の方やお知り合いの方とお誘いあわせの上、ご予約をお持ちしています。

### 無料法律相談のご案内

対象者：医療生協かながわ組合員

日程：毎月第3木曜日（4月は第4木曜日になります。4/25）

時間：14時から16時まで（1回1人30分間）

場所：横浜みなみ法律事務所（戸塚駅から徒歩7分）

お問合せ・ご予約：045-802-2416（いずみ診療所）