

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

2024年5月 4月22日現在の予定

★齊田所長の診療日について 6/3(月)~6/5(水)はお休みとなります。

★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 \_\_\_\_\_

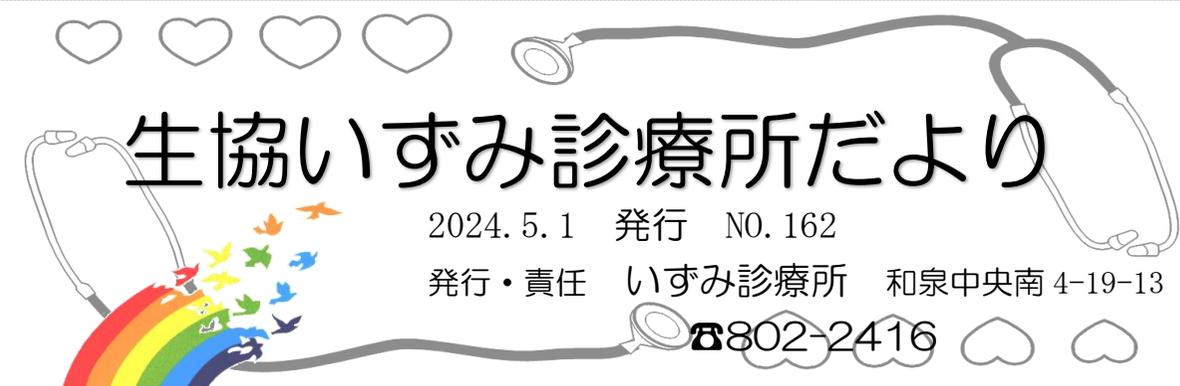
ご住所 \_\_\_\_\_

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

2024.5.1 発行 NO.162  
発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13  
☎802-2416

## 2024年度「健康診断」予約受付中!

6月の第1金曜日から健診を開始します。ただ今ご予約を受け付けております! 昨年度に健診を受けられなかった方、受けそびれてしまった方は、ぜひ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。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。

## 「肺がん検診」実施中!

先月号でお知らせしました通り、いずみ診療所でも「肺がん検診」を受けることができるようになりました。レントゲンのシステム改修も完了しましたので、実施の準備が整いました。

肺がん検診は、撮影した画像を医師会に提出し複数の医師で読影するため、結果がお手元に届くまで7~9週間ほどかかります。健康診断とは別に肺がん検診だけを先に受けておくこともお勧めしています。肺がん検診単独で受ける場合は、毎週木曜日の午後に実施しています。ご希望の方は予約をおとりしますので、お問合せください。

対象者：横浜市に住民票のある40歳以上の方

受診回数：年度に1回

費用：680円

↓ただし次の方は無料になります。

- ・70歳以上の方
- ・69歳以下で後期高齢者医療制度が適用される方
- ・生活保護世帯の方
- ・中国残留邦人等支援給付制度が適用される方
- ・県・市民税が非課税の方(事前に区役所で手続きが必要)

# ウォーキングの効果

暖かい季節になってきました。  
春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。適切な服装で体温調節をしましょう。天候や気温の変化に注意しながら外出してみましょう。

高齢者が気を付けたい状態に「サルコペニア」や「フレイル」と呼ばれるものがあります。サルコペニアは「加齢による筋肉量の減少や筋力の低下」、フレイルは「加齢により心身が老い衰えた状態」を表し、どちらも要介護状態の一手前として注意が必要です。

ウォーキングは全身を使った有酸素運動。これを日々の習慣にすれば、サルコペニアやフレイルを回避することに役立ちます。具体的な心身への効果をお話します。

- ・ 血行を良くする
- ・ 筋力の維持・向上
- ・ 肥満や高血圧などの生活習慣病の予防・改善
- ・ 骨を強くする
- ・ リラックスできる
- ・ 人と交流する機会が増える
- ・ 脳への刺激が増える

適度な運動が肥満などの生活習慣病を防ぐのは耳にしますが、ほかにもいくつかの効果が期待できます。例えば骨がスカスカになり軽い衝撃でも骨折しやすくなる骨粗しょう症。高齢女性に多く、要介護のきっかけになりやすい病気です。丈夫な骨を育てるにはカルシウムの摂取だけでなく、骨に適度な衝撃を与えることが必要です。ウォーキングによる足裏からの振動は骨を強くするのに最適です。

また、日光を浴びるとビタミンDが生成されることが分かっています。外に出て風にあたり草木などの自然を目にすると、リラックスできるだけでなく五感も刺激され、脳を心地よく刺激することにつながります。人と会って挨拶したり、立ち話をしたりと、人との交流が増えることもうれしいメリットです。

身体に悪影響のない範囲で、日光を浴びることはとても大切なのです。

これらのポイントを意識して、健やかな春をお過ごしくださいね！

看護師長 小野幸子

## ウォーキングによる健康効果

脳が活性化する

ストレスを消化する

基礎代謝を高め体を活性化する

血液の循環が良くなる

肥満予防や善玉コレステロールの増加などで生活習慣病を予防する

足腰の筋肉を鍛える

骨粗しょう症を予防する



## 訪問診療をお考えの方ご相談ください

通院が困難になり訪問診療をお考えの方、また、周りにそのような方がいるなど、診療所へまずはお相談ください。いずみ診療所では、毎週月曜日の午後、薄葉医師による訪問診療を行っています。



訪問診療とは、計画を立てて定期的に医師と看護師がお宅へお伺いし、診療することです。

### 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（5月は第4になります5/23）

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）