

■■ 中田診療所からのお知らせ ■■

○発熱症状のある方、事前のお電話をお願いいたします
 新型コロナウイルス感染症が引き続き広がりを見せています。
 発熱症状のある方へマスクの着用と事前のお電話をお願いいたします。

○2024 年度診療報酬改定
 6 月から習慣病管理料見直しで慢性疾患に対して患者への説明
 と達成目標と行動目標などを作成し書類に同意が必要となります。

診療時間・医師体制表 2024 年 6 月

	月	火	水	木	金	土
9:00 5 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 5 16:30	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	森 一般内科/血液 整形外科	河合 一般内科/呼吸器	休診
			第1・3週 往診	第2・4週 往診		



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2024 年 6 月 1 日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所 2024 年
 〒245-0013 横浜市泉区中田東 3 丁目 3 番 27 号
 電話 045-802-2840 FAX045-803-0716 6 月号



2024 年中田地域健康まつり

ひろげよう！まちづくり健康づくりの「わ」

日時: 6 月 29 日(土) 10:30~12:30

場所: 中田診療所(雨天でも開催)

診療は通常通り行います



○無料健康チェック

血圧、体組成計(内臓脂肪、筋肉量、推定骨量 BMI など)皆さまの健康度や体力の加齢度をみるものです。

「血管糖化度測定」過剰に摂った糖とたんぱく質が結びついてできる「老化物質」。体内にどのくらい蓄積されているか、そして同年代との比較ができます。生活習慣の見直しに役立てましょう。

皆さまに生活習慣病パンフレット、体組成計の結果の見方、健康診断結果の読み方、中田診療所だよりをお配りします。





○医療相談、介護相談、お薬相談

医師・看護師・薬剤師に気軽に相談できます。お薬手帳をお持ちください。

○超音波検査診断装置(エコー)見学

検査技師がわかりやすく説明します。心エコーでは実際の心臓の弁の開閉、心臓の動きがみられます。子どもさんも興味あるのではないのでしょうか。一緒にご覧ください。

○フレイル改善体操

運動しないと筋力に衰えがきます。転倒防止にもなります。

○心肺蘇生法、AEDの使い方

一度みて聞いておくと、もしもの時に役に立つものです。

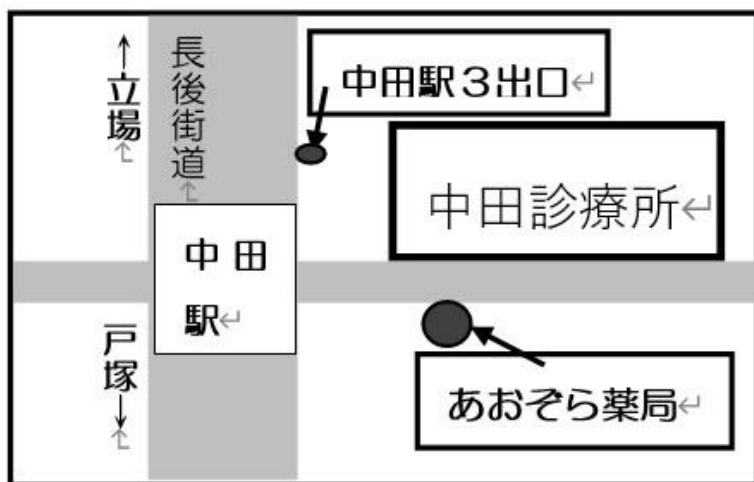
○味自慢の模擬店

お弁当、焼き菓子、プリン、コロッセ
飲み物

○包丁研ぎ・まな板けずり



中田診療所へのアクセスマップ



出店協力：
ユーコープ中田店、特定
非営利活動法人ジョイカ
ンパニー、神奈川土建一
般労働組合 横浜戸塚支
部、あおぞら薬局

主催：
医療生協かながわ中田地
域健康まつり実行委員会
(中田東A支部・中田東
B支部・中田南支部・中
田西支部・中田北支部・
しらゆり支部・中田診療
所・)

横浜市営地下鉄中田駅出口「3」より徒歩1分

吹き戻しトレーニングで健康に

皆さんは「ピロピロ笛」を知っていますか。何年か前に診療所職員が個人でロングピロピロを購入して、みんなでやってみるというのを実施しました。この「ピロピロ笛」がいわゆる吹き戻しと言われる物です。

ロングピロピロは、医療用に改善した吹き戻しでおもちゃと比べると吹くのが結構きついです。吹き戻しは、病気や加齢に伴い「飲み込みにくい・息が続かずに長く話せない・声が小さくなった」などの症状を改善する目的で、いろいろな病院でリハビリのトレーニングの道具として取り入れられているそうです。

具体的には、以下のような効果があります

1. 腹式呼吸のトレーニング

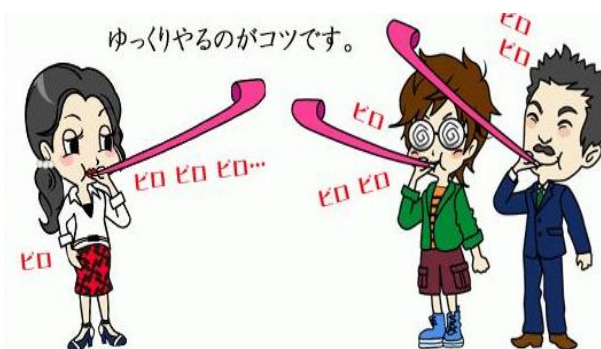
吹き戻しを吹くことで、腹式呼吸を促進し、呼気力を強めます。

2. 口元の筋肉を鍛える

口輪筋などの周囲の筋肉を鍛え、口もとのトレーニングに役立ちます。

3. 誤嚥予防

安定した呼吸と口の機能向上により、誤嚥予防にも効果的です。



継続しやすいリハビリとあって、患者さん自身も「症状が改善した」と効果を実感されているようです。皆さんも「ピロピロ笛」を使った健康維持・改善法として、一度試してみてもいいかがでしょうか。