



山形協立診療所だより

謹賀新年

Vol.05



2023年 新年号

TEL: 0263-98-3933

発行: 西原 美佳

～所長あいさつ～

あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

高齢者医療費の自己負担増に引き続き、介護保険についても自己負担増が提案されています。新型コロナウイルス感染症の流行や、ロシアのウクライナ侵攻・円安などに伴う物価上昇などで、ただでさえ苦しい生活が、更に苦しくなっています。今年はいっせい地方選挙の年であり、県議会議員選挙も行われます。私たちの生活や医療を守るために、皆さんの一票を投じてください。

(山形協立診療所 所長 鈴木 直美)



新年明けましておめでとうございます。
昨年は診療所でも発熱外来を開始し、多くの方を対応してきました。まだまだコロナ収束の見通しが立ちませんが、地域の方の要望に応えられるよう尽力致します
今年もよろしくお願い致します。

(事務長 猪狩 努)



あけましておめでとうございます。

2023年は診療所にとっても明るいニュースが多い1年であることを祈ります。コロナ禍でできなかった活動が少しでもできるといいですね。良い意味での変動の1年になりますように。

本年もよろしくお願い致します。
(外来師長 西原 美佳)



日頃、当ステーションに対し多くのお力添えとご理解を頂きありがとうございます。

昨年は大幅な看護師の異動があり顔ぶれも新しくなりました。様々な地域で訪問看護師として培ってきた経験と知識を生かしながら、地域に根付いた安心安全の医療提供に努めて参ります。病气や介護で困ったことがありましたら、是非気軽にご相談ください。

本年も宜しくお願い致します。
(訪問看護サテライトやまがた主任 鈴木 なつき)



明けましておめでとうございます。今年の干支は卯年です。うさぎは穏やかで温厚な性質である事から、『家内安全』。または、その跳躍する姿から『飛躍』、『向上』を象徴するものとして親しまれているそうです。『飛躍』という意味では何か新しい事に挑戦する良い年かもしれません。山形協立診療所も何か『飛躍』できるよう、大ジャンプ?したいと思います。

(デイケア主任 押澤 崇)



1月・2月小児科火曜日午後外来

- ・1月17日・31日
- ・2月7日・21日・28日
- ・診療時間：16：00～18
- ・診療医師：鈴木直美医師

<休診のお知らせ>

- ・2月14日・21日（火）
- 午前：酒井医師

<風船張子だるま>

通所リハビリでは、風船張子だるまを作成しました。見た目は本物に負けない出来栄です。診療所内に飾ってありますので、来院の際は是非ご覧ください。写真右のしめ縄は私が作りました。地域の育成会が開催した、しめ縄づくりに参加し縄を編み、飾りをつけてみました。まづまづの出来に大満足。

良い1年に
なりますように！



～ヒートショックにご注意～ 今年の冬も寒いです

ヒートショック
特に高齢者は注意

- ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞などを引き起こし、身体へ悪い影響を及ぼしてしまうことをいいます。
- 温度差によって、血圧は急に上昇したり下降したりしています。例えば、暖かい部屋から脱衣所に移動して衣服を脱いだときには、寒さに対応するために体が熱を奪われまいとして血圧が上昇。その後、浴槽につかると、身体が温まり血管が広がることによって急に血圧が下がります。
- この血圧の急激な変動がヒートショックの原因です。
- 実際、ヒートショックは高血圧や不整脈の方、とりわけ高齢の方に多く発生しています。

○予防策

① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

脱衣室や浴室を暖房で暖かくして血圧の変動を抑えるようにしましょう。暖房がない場合でも、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差を小さくできます。

② 湯温は41度以下、湯船につかる時間は10分を目安に

長い時間入浴をすると、心臓に負担がかかり疲労感が増し、ふらつき・転倒しやすくなります。

③ 浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると血圧が急激に下がりがねません。立ちくらみを起こして転倒する恐れがあるので、ゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

④ 食後すぐの入浴は控える

食後は消化器官に血液が集まり、平常時より血圧が低くなっています。時間をおいてから入浴するようにしましょう。

⑤ 入浴する前に同居者に一声掛ける

高齢者が一人になる浴室には注意が必要です。入浴前にご家族に一言声を掛けるようにしてください。数分おきに家族の方に見回ってもらえれば、より安心です。

家族が見守る習慣を

浴室全体を暖めておく



お湯の温度は41度以下に

入浴時間は10分間を目安に

