

みんなのクリニック

診療情報

- * 帯広市で行っています特定健康診査を受けましょう。
今年度から、今までの検査に加えて、腎機能の検査も追加になりましたので、みなさんぜひ受けて下さい。
- * 市のがん検診を毎年受けるようにしましょう。
当院では大腸、前立腺がんの検診を受けられますので、早期に見つけるためにもぜひ受けて下さい。
- * 全国的に風疹が流行し、ワクチン接種が呼びかけられています。麻しん単独ワクチンは現在のところ供給不足となっており、当院では「麻しん風しん混合ワクチン」接種を行っています（全額自費）。予約をご希望の方は受付まで。



栄養相談室から

「ベッドから落ちました」グループホームから電話がありました。骨折は無いが、右股関節打撲の痛み軽減のため1か月の入院となった母。認知症になって初めて入院する母なので心配が先になりました。「大丈夫です」看護師さんの安心する言葉に助けられた私でした。入院して落ちついた頃まわりを見て思いました。骨折の入院は、安静期間が長く刺激が少なく認知症がすすむようです。そこで、高齢になってからの骨折入院は、できるだけしないように心がけることが一番大切なことと思いました。その為に気をつけたい事は
①足腰に負担をかけないために、自分の適正体重を知って太らないこと。
②「コツ骨・貯筋」して、下肢の筋肉量を維持すること。
認知症の母も1か月の入院生活を終え、グループホームの生活に戻ります。ひとつ病気があっても、骨折しないで“ごきげん”に生きましょう。

◆希望者にスタッフ考案レシピをさし上げます。受付に申し出て下さい。
(とうもろこしの水餃子、ロールキャベツ、など)

あなたの骨折リスクを計算してみませんか？

将来、寝たきりにならないように、骨粗鬆症による今後10年以内の骨折リスクが計算できます。

15%以上と判定された方は要注意です。
計算してみたい方は看護師へお申し付け下さい。



・・・市民公開講座(第9回日本抗加齢医学会北海道研究会)があります・・・

日時 平成25年9月15日(日) 午後1時～5時
場所 札幌医科大学記念ホール(どなたでも参加できます。無料)
チラシをホームページおよび待合室に掲示しています。

スタッフのほんわかひとこと

焼肉シーズン♡ まだやっていますか？ 我が家の横にある公園にも、毎週土日になると焼肉を楽しみに多くの人達が集まります。…そして我家も月に1～2回、20人前後集まり焼肉パーティーをします。最後にはあま～いデザート、果物のセット付き♡が別腹で…やばいですね…(・・;) カロリー制限と運動をと思っていますが、なかなか難しい!! 秋の終わりには、栄養相談室に私の姿があるかも…かもしれません(;-;) (H・F)

第四回 アンチエイジング臨床データ報告会が行われました

平成25年7月27日(土)～28日(日)に、兵庫県神戸市の六甲山ホテルにて開催されました。参加者は主として全国でアンチエイジング医療を行っている開業医で、約50名が集まりました。院長は「いわゆる健康体重(BMI 18.5～25)にみられる問題点」と題して発表してきました。

