

よりよい便り



早いもので診療所の移転から半年が過ぎました。新しい機器やシステムの導入による移転直後の慌ただしさや混雑が解消され、日々の診療も落ち着きを取り戻しています。

さて、4月から新たに専門外来が開設されることになりました。「もの忘れ外来」です。市民のみなさんに充実した医療を提供し、安心して住み続けられる町づくりに貢献できればと思いますので、今後ともよろしくお願い致します。

夕張市立診療所 所長 諫山 治彦

第5回 健康長寿プロジェクトのご案内

第5回 健康長寿プロジェクトの開催が決定しました。今回は八田 歯科医師による歯科に関する健康講話です。お口の健康は心身の健康に大きく関わっています。この機会にご自身の健康について一緒に考えてみませんか。

みなさんのご参加をお待ちしています！



八田歯科医師

●健康講話 おいしく食べて、ぴんぴんころり

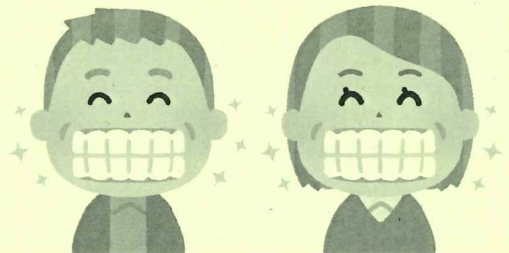
●日 時 2024年3月19日(火) ●開場 13:00 ●開演 13:30

●場 所 拠点複合施設 りすた 多目的ホール

●講 師 八田 政浩 歯科診療部長

●お問合せ 夕張市立診療所 ☎57-7781

※送迎を希望される方はお問合せください。



「もの忘れ外来」 4月から診療開始!

2024年4月から、新たに「もの忘れ外来」を開設いたします。現在の専門外来の他、ニーズの高かった精神科医療の分野が加わります。今回、専門医を派遣していただく医療法人風のすずらん会様より、市民のみなさんにご挨拶がありますのでご紹介いたします。

初めまして。

医療法人風のすずらん会と申します。

北海道江別市にある「江別すずらん病院」を中心に、美唄市や北広島市で精神科医療をしています。

この度、夕張市立診療所とのご縁があり、専門外来を開設することになりました。

専門外来の内容は、「もの忘れ外来」です。

もの忘れが目立つ・自分のいる場所や時間がわからないことがあり、「もしかして認知症では!？」とご心配の方に対して、精神科医が診断・治療を行います。

もの忘れや精神科医というと身構えてしまうという方は多いのではないのでしょうか。

ご安心ください。“こころの不調”は誰にでも起こる事です。

そのようなこころの不調に、患者さんやそのご家族の立場に寄り添い、それぞれのライフスタイルに合わせた精神科医療を行って参ります。

夕張市の皆さんのお役に立てるよう頑張って参ります。宜しくお願い致します。

◆診察日 毎週月曜日 午後

◆医療法人風のすずらん会のご紹介

1. 江別すずらん病院

234床の精神科を中心の病院です。JR高砂駅の近くにあります。

2. 美唄すずらんクリニック

JR美唄駅の近くです。精神科外来・精神科デイケア。

3. 北広島メンタルクリニック

JR北広島駅の近くです。精神科外来・精神・認知症デイケア。

4. グループホーム松ぼっくり、暁(あかつき)

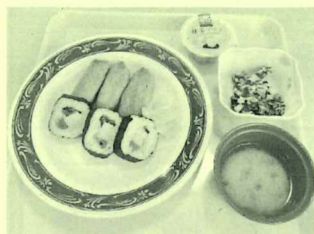
JR野幌駅、JR大麻駅の近くです。



医療法人風のすずらん会ホームページ

<https://www.kaze-suzuran.com>

介護医療院 節分&パレンタイン



2月2日、介護医療院で豆まきを行いました。お昼は太巻きやお稲荷を食べ、その後おやつ時間に2匹の赤鬼が登場しました。赤鬼にびっくりされる入所者様もいましたが、鬼退治や豆まきよりもおやつのお饅頭や甘納豆を早く食べ



たいな、という方が多かったです。赤鬼は病棟の廊下にも登場し、入院患者様との触れ合いもありました。

今年もみなさんに福が訪れますように！



14日のバレンタインデーには、おやつに手作りホットケーキが並びました。ホットケーキをハート形にくり抜いたかわいいケーキプレートに、入所者様もにっこり。

美味しい行事は何度あってもいいものですね。



地域医療研修 ~無事終了~

今年度、6月から2月にかけて計6名の研修医が地域医療を学ぶために夕張で研修を行いました。最終日に研修発表会を行うのですが、都市部の大病院では得られない経験と、地域の医療機関の役割や連携の重要性を感じたとの感想がよく聞かれました。また、休日には道内各地へと出かけ、みなさん北海道を満喫していました。明るく活発な先生が多く、職員も刺激を受けます。

来年度はどんな先生が来るのか楽しみです。



こじが保育園だより

雪遊びの道具といえばソリと袋ですが、今年から雪板が仲間入りです。上に座って乗ってもよし！立って乗ってもよし！の万能な遊び道具です。例年より雪は少ないですが、毎日いろいろな雪遊びを楽しんでいます！

青組さんは1月末に行われた『どさんこカルタ大会』に参加しました！



令和6年新春どさんこかるた大会
令和6年1月29日



夕張市立診療所 外来診療体制

令和6年3月

診療科		月	火	水	木	金 1日
午前	総合診療科					松島・出張医
	歯科					八田
午後	総合診療科					出張医
	歯科					八田
		4日	5日	6日	7日	8日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	諫山・松島	松島・出張医
	歯科	八田	—	八田	八田	八田
午後	総合診療科	諫山	—	出張医	松島	出張医
	歯科	八田	—	八田	八田	八田
		11日	12日	13日	14日	15日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	諫山・松島	松島・出張医
	歯科	八田	—	八田	八田	八田
午後	総合診療科	諫山	—	出張医	諫山	出張医
	歯科	八田	—	八田	八田	八田
		18日	19日	20日	21日	22日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	春分の日 休診	諫山・松島	松島・出張医
	歯科	八田	—		八田	八田
午後	総合診療科	諫山	—		松島	出張医
	歯科	八田	—		八田	八田
		25日	26日	27日	28日	29日
午前	総合診療科	諫山	諫山・高野	諫山・出張医	諫山・松島	松島
	歯科	八田	—	八田	八田	八田
午後	総合診療科	諫山	—	出張医	諫山	松島
	歯科	八田	—	八田	八田	八田

専門外来	泌尿器科	火	午前		5日(江夏)・12日(熊谷)・19日(江夏)・26日(熊谷)
	整形外科	火・水	午後		5日(河村)・12日(河村)・19日(平野)・26日(河村)
		木	午後		7日(松橋)・14日(大泉)・21日(松橋)・28日(石田)
	循環器内科	水	午前		6日・27日(福山)
	婦人科	木	午後	予約制	7日・14日・21日・28日(高野ゆうき)
耳鼻咽喉科	金	午前・午後		1日(高田)・8日(瀧)・15日(原田)・22日(依田)・29日(洲崎)	

受付時間	午前	8:15 ~ 11:00	総合診療科・泌尿器科・循環器内科・歯科
		9:30 ~ 11:30	耳鼻咽喉科
	午後	1:15 ~ 4:00	総合診療科・整形外科・婦人科・歯科
		0:30 ~ 3:00	耳鼻咽喉科

※診療予定は変更となる場合がございますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

※火曜・総合診療科の午後外来の受診を希望される方は、事前にお電話でお問い合わせください。

※火曜の歯科は、訪問歯科のため休診です。

※第3水曜午後・歯科は、訪問歯科で不在の場合もありますので事前にお問い合わせください。

夕張市立診療所

☎57-7781

編集後記

3月は、学校では卒業式、企業では人事異動など別れの季節です。2020年9月によりそい便り第1号を発行し、今回で第43号となりましたが、来年度から「よりそい便り」と広報ゆうばり掲載の「夕張市立診療所ニュース」の担当が変わります。今後もこれまで以上に、夕張豊生会をより身近に感じられるような広報をお届けしますので、よろしくお願い致します。

夕張豊生会 よりそい便り (No.43)

発行日 / 2024年3月1日
 発行責任者 / 夕張市立診療所 所長 諫山 治彦
 住所 / 〒068-0425 夕張市若菜8番地12
 TEL / (0123)57-7781 FAX / (0123)57-7783
 HP / <https://www.houseikai.or.jp/yubari>
 FB / <https://www.facebook.com/yubarihouseikai/>

冬には危険がたくさん！

～歩き方を覚えて転倒予防～

普段とは違う 冬季

- ◆ 外は視界が悪くて、道路の状況や環境が分かりづらい
- ◆ 身体が冷えて、普段より動きが硬く・小さくなりやすい
- ◆ 転ぶのがこわくて、普段より外出の回数が減る

意欲の低下 ⇒ 運動不足 ⇒ 筋力の低下



ケガをしやすいポイント

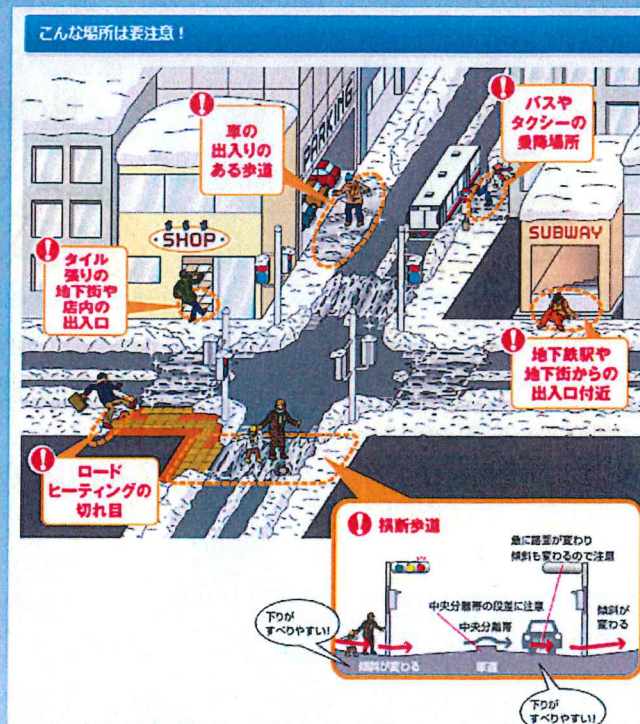
- ◆ 路面が凍りやすい 早朝
- ◆ 時間に余裕のない 朝方
- ◆ 視界は悪くなる 夕方ごろ
(冬は特に日が短いため)



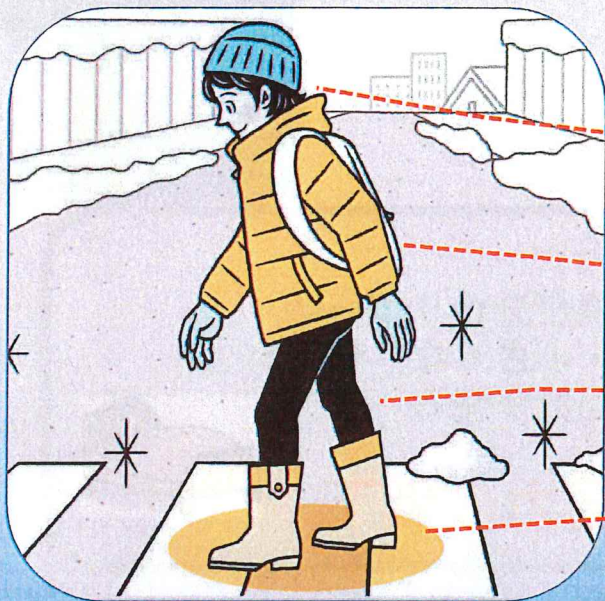
※ウィンターライフ推進協議会Hpより抜粋

転倒しやすいポイントなどを
わかりやすく解説されています

自宅周辺やよく歩く道の路面状況を
しっかり把握し、行動しましょう！



雪道の歩き方を再確認！



足もとをよく見て
滑りやすい所は避ける



やや前かがみ

軽く膝を曲げて、重心を低く

歩幅は狭く
つま先は少し外向き

❄️ お手本は... ペンギン歩き ❄️

- ・ 足をつくときは、足うら全体
- ・ なるべく、つま先で蹴りださない！



身に着けるものも気を付けよう



帽子



ニット帽など頭部を
衝撃から守れるもの
を身につけましょう

服/かばん



皮膚全体を覆うことが
出来る厚手の衣服

かばんは両手が空く
リュックサック型が
望ましい

靴



靴底にピンや金具の
付いたもの(屋外用)

長靴はぴったりサイズ
(大きいとあそびが出来て危険)

作成元：
夕張市立診療所

リハビリテーション部