

2020年12月 西大寺診療所 たよひ



発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目 20-33
☎086・944・0088

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。
先月、日本医療福祉生活協同組合連合会の院
所長会議に参加しました。新型コロナ肺炎の影
響でWEBでの開催でした。なかなか興味深い
お話が聞けたので、ご紹介したいと思います。

御高齢の方の運動と要介護の関係です。
一人で黙々と運動に励む人よりも、ゲートボー
ルなどの会に参加するけど運動しない人の方が
要介護状態になりにくいというお話がありました。御高齢
の方は、なにか人と接していることがとても大切というこ
とです。演者の先生は、孤独な御高齢の方にはリンクワーカーを
紹介し、地域のコミュニティなどに積極的に参加してもら
うようにしてられるそうです。これを家庭医の「社会的処方」
と言われておりました。ほかに、健康教室はレクチャーを
聴くだけでは効果が乏しく、参加していろいろ会話をし、一
緒に作業をすることが大切だというお話もありました。何も
教えない健康教室があり、そこでは参加者がテーマについて
自分の好きな話をして、わいわいと話し合いをされるそう
です。そういう活動がとても良い刺激になるそうです。

新型コロナ肺炎の影響で、人と人の集まりが難しくなっ
てしまいました。みなさんも他者との繋がりやコミュニティを
大切にいただき、当診療所がその役割を少しでも担えれ
ば幸いです。



新型コロナウイルス感染症予防対策のため、
診療所へお越しの方には下記をお願いをして
おります。ご協力よろしくお願いいたします。

- 診療所へ出入りの際は正面玄関にある消毒
液で手指消毒をお願いします。
- マスクの着用にご協力ください。マスクをお
持ちいただくようお願いします。
- 受付で、体温を測定させていただきます。

来院の皆さまへ

院内ではマスクを
着用してください



発熱したときの受診時のお願い

コロナ感染症について、不安や不便を感じておられません
か？これから気温が下がっていくと、例年、風邪やインフルエン
ザに感染する方が増えてきます。
定期受診の患者さまと、発熱など感染症の患者さまが混在して
しまうと、診療所内での感染を引き起こす危険性があります。つ
きましては、皆さまやご家族が**発熱の症状がある場合**は、下記
の手順にてお願いいたします。

1. **直接こないで、まず電話(086-944-0088)をしてください。**
2. **電話で看護師が問診します。**(熱の状況、他に症状ないか、
周囲に同じ症状がでていないかなど)
3. **結果を医師に報告して、来院の時間を決めます。**
4. **看護師から電話で来院時の説明をします。**
5. **来院したら、電話をしてください。**
6. **専用入口**にご案内します。準備ができるまで**外で待機**して
いただきます。(自家用車でおいでの際はお車でお待ちく
ださい) 以上、お手数をおかけしますが、ご協力のほど
よろしくお願いいたします。

12月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (5.19日) 吉崎 (12.26日)
午後 13時半～				浪尾 (予約)		
夜間 17時～	西野		西野			

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～19時

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時半 (木)

【夜間診】17時 (月・水)

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています (予約制)

※年末年始のおしらせ

12/30～1/3まで休診させていただきます



《診療所 12月の予定》

場所：診療所内ホール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため
以下の行事は中止です。ご了承ください。

ひまわり喫茶 ・ **サロン来夢来人**
運動療法 ・ **ロコモ教室**

竹永みつえ市議のなんでも相談

コープ西大寺診療所での相談は当面
中止させていただきます。
ご依頼ある方は、(086) 944-0088 まで。
追ってご連絡いたします。



もう、健診はお済みでしょうか？

～自治体健診12月まで～

特定健診(40～74歳)、後期高齢者健診(75歳以上)
胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス検査

※すべて予約制です

○ご相談・申し込みは**944-0088** へ

成年後見人制度について



11月16日(月)17人の参加で学習しました。
岡山協立病院の医療ソーシャルワーカーの藤本さんと浦上さんが資料とわかりやすい説明でがってんしました。

◎認知症で判断能力が衰えてしまった方がいる場合、周囲の方が制度を用いて後見人となり、その方の財産を不当な契約などから守ることができる制度

◎手続きは本人住所地の家庭裁判所で申し立て

◎費用は1万円程度、診断書料や鑑定費用など入れると総額10～20万円程度

◎メリットは、法律的な被害から守ってくれる。すぐに行った不正な契約についての取り消しが出来る。代わりに法律手続きを行ってもらえる。ご本人の利益を守ることを重要視した制度です。

高齢化が進む中で知っておくと安心できる制度と感じました。
雄神支部 C・F

医療福祉生協の2030ビジョンを学ぶ 中堅職員研修に参加して



10月27日に2020年度法人中堅職員研修に参加してきました。目的としては、①「医療福祉生協の2030ビジョン」を学ぶ、②これまでの自分を振り返り、中堅職員として求められる役割について考えることでした。医療福祉生協の2030年ビジョンとして誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦として4つのビジョンがあげられています。そのビジョンから他部署のスタッフが集まり、私たちにできることは何かを考えながらグループワークを行いました。

1つめのビジョンは「健康づくり・まちづくりのビジョン」です。西大寺診療所では、健康チェックやフレイルチェック、班会などを行い、健康に関する情報を適切に利用できるような一緒に学びながら健康観をつくるとりくみをすすめており、今後も継続してこの活動を継続していくべきだと思いました。

2つめのビジョンは「医療福祉事業の質向上のビジョン」です。東中央病院では雨の日の通院が困難なため、外来に来られない患者さんもおられるそうです。岡山協立病院では病院から2kmの範囲で、「のってこカー」が利用できます。アクセスしやすい環境づくりを行い、通院を継続してもらう努力をしていきたいと思いました。

3つめのビジョンとしては「経営・組織の発展と人材育成のビジョン」です。病棟では後輩育成に取り組んでおり、働きやすい、働き続けたいと思える職場づくりを行っています。先輩と後輩の垣根が低いのも岡山協立病院の良いところだと思います。

4つめのビジョンとしては「平和で公正な社会づくりのビジョン」です。看護師として日々自己研鑽を積みながら、災害や感染症などの非常事態に正しい知識と行動で対応できるようにしていかなければならないと思いました。

昨今では、新型コロナウイルス感染症の流行によって見通しが立たない中、心身ともにストレスがかかりさまざまな反応を引き起こされやすく、ストレス反応が続くことで、メンタルヘルスの不調につながりやすいといわれています。本来であれば、班会や診療所かふえなどみんなで集まって話しをする機会でもあれば良いと思いますが、難しい現状が続いています。一日も早く、新型コロナウイルス感染症が落ち着き、元の現状に戻れることを心より願っています。

看護師 石手博子

フレイルチェックしてみませんか？

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点の状態をいいます。早期に予防の取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。

次の質問で、当てはまるものはありますか。

「むせたり、食べこぼしが増えてきたなあ」「最近食欲がなくなってきたなあ」「外出が減ってきたような気がするなあ」気になったら薬局で、「フレイル健康チェック」を行ってみましょう。

25項目の質問に回答して、握力を測定します。

薬剤師がアドバイスをします。また、身近で実践できる介護予防の取り組みをご紹介します。

フレイル予防のポイントは、「運動」「栄養・食・口腔」「社会参加」です。

薬局で「～元気なわたしをいつまでも～」のために、早期に予防の取り組みを行いませんか。

