

加藤内科広報新聞 1月号

あけましておめでとうございます。

本年も当院はかかりつけ医として努力してまいりますので、
宜しくお願い致します。



新型コロナウイルス感染症オミクロン株はどうすれば予防できるの？

これまでと同様に、正しいマスクの着用、消毒、手洗い、うがい、三密の回避、換気といった基本的な感染予防を徹底して下さい。コロナワクチンの接種は、オミクロン株に有効で、感染を防ぎ、重症化を防ぐ効果がありますが、コロナワクチン2回接種後、20週を超えるとオミクロン株に対するワクチンの発症を防ぐ効果は下がってしまいます。コロナワクチンを3回接種することで、100%ではありませんが、感染を防ぐ効果と重症化を防ぐ効果が期待できるといわれています。



当院で3回目のコロナワクチン接種を希望されている方は、
下記の時間帯で予約受付しています。

お手元に接種券と診察券(なくてもOK)をご用意ください。

電話受付時間 月・水・金 14:00~16:00 TEL 072-261-4782

※当院で使用するワクチンは、ファイザーかモデルナか現在のところわかりません。堺市からの供給が不安定なため、どちらの施設でもモデルナを使用するそうです。ご理解ご協力のほど、宜しくお願い致します。

便秘で悩む方が増えています

【冬に便秘になる原因】

水分を取らなくなる

夏よりも水分を取らなくなり、体内の水分が減少し、便が硬くなってしまいます。

起きたらコップ1杯の白湯(身体が冷えてしまうので、体温よりも温かい白湯)を飲みましょう。

腸を動かす合図にもなりますよ

身体が冷える

身体が冷えると血の巡りが悪くなり、腸の動きが悪くなり便秘になりやすくなります。

血の巡りをよくするために、血管が肌の近くを通っている「三つの首」を温めましょう。

まずは外気にさらされていることが多い首、脈を感じるほど血管が近くにある手首、冷えを感じやすい足首をしっかり温めましょう。

運動不足や不規則な生活

寒くなると、家でのんびりしている時間が増えたりしませんか？

朝もゆっくりで、朝食を抜いたりしていませんか？

運動不足や不規則な食事が続くと、腸が動き出さず、便意を感じにくくなってしまいます。

これからも寒い日が続きますが、寒さに負けず、便秘を解消しましょう。



日常生活で困ったことはないですか？

体力が落ちたと感じることはないですか？

日常生活に手助けが必要だと感じた時や、日常生活に不安を感じた時が介護認定を申請するタイミングです。

日本では40歳になると介護保険への加入が義務付けられていますが、実際に介護サービスを受けるには、まず介護認定を申請しなければなりません。

介護認定の申請をするには、お住まいの地域包括支援センターに相談して下さい。

西第一地域包括支援センター(結いの里内) TEL 072-268-5056

※地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。介護・健康についての相談、権利や財産についての相談、地域での暮らしのことなどで困りごとがあれば相談してください。

【介護認定の流れ】

介護認定の申請→認定調査・主治医意見書→審査判定→認定→介護サービス計画書の作成→介護サービスの開始
※申請から認定まで約一カ月かかります。

要介護1～5、要支援1～2の認定を受けたら、ケアマネージャーと一緒に支援計画(ケアプラン)を作成し、介護サービスを利用できるようになります。※要介護1～5と要支援1～2とは、受けることができるサービスが異なります。ケアマネージャーは、ご自身で選ぶことができます。合わないかなあと思ったら、遠慮なく違うケアマネージャーを選びましょう。

色々なサービスがありますので、利用者の状態と介護者の状況に合わせて、どのようなサービスが必要なのかケアマネージャーとしっかり相談し、適切なサービスを受けることが大切です。

【どんな介護サービスがあるの？】

自宅で受ける介護サービス

自宅にホームヘルパー・看護師などが訪問して行うサービスです。

施設に通って受ける介護サービス

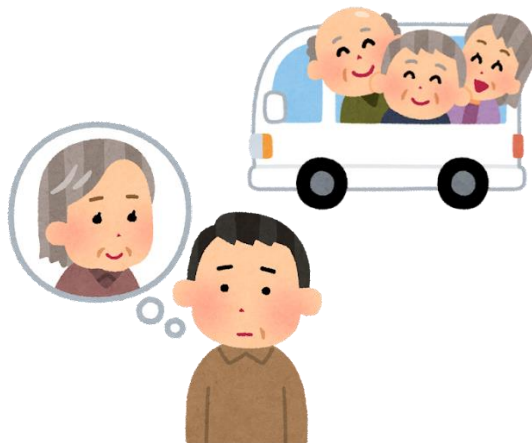
利用者が日帰りで施設などに通い、介護を受けるサービスです。

宿泊して受ける介護サービス

一時的に施設に入所し、入居者と同様の介護を受けるサービスです。

福祉用具のレンタルや購入

要介護者と要支援者の日常生活の自立を助けるため、福祉用具の提供や住宅改修などのサービスがあります。



日常生活に不安はあるけれど、人の手を借りることへの抵抗感や費用のことなど、介護申請を躊躇することもあると思いますが、安心して日常生活を続けられるように、上手にサービスを取り入れていきましょう。