

ざいたく 在宅の風

ご自由にお持ちください

令和3年3月発行

第60号

3月



～在宅医療の新しいかたち～

★お知らせ★

令和3年4月分より介護報酬が改定となります。患者様、ご家族向けの詳細なお知らせは改めてご案内いたします。



診療部より

ご自宅に訪問し、診療を行っている「自宅でも点滴が出来るんですか」というお話や「どのような検査が出来るんですか」というお問い合わせをいただくことがあります。

在宅医療では、**点滴薬剤の投与や在宅酸素療法、カテーテル管理やがん緩和ケアなどを行うことが出来ます。**また、当院では、**血圧測定や血中の酸素飽和度、血液検査、尿検査や検便検査、心電図検査、超音波検査など基本的な検査であれば実施可能**です。

心配なことがあればお気軽にご相談ください。

マスクの裏話

世界中でのコロナ大流行を受けて、毎日マスクをする生活が当たり前になってきました。使い捨てマスク、ウレタンマスク、手作りマスクと色々な種類のマスクが出回りましたが、多くの方が使用されているのは、一般的に売られている使い捨てマスクだと思います。

実は、この使い捨てマスクにも種類があるんです。大きく分けると**2種類**が売られています。しかも、それぞれ**裏と表が決まっている**んです。

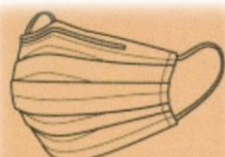
①3段プリーツ

プリーツが上から下に向けて階段状になっている面が表。



3段プリーツ

②オメガタイプ



オメガタイプ

中心から上下方向に向かって階段状になっている面が表。広げた時に自然に中央が張り出す形。

パッケージの写真を参考に正しく装着し、効果を最大限に発揮させましょう！

「限度額適用認定証」を活用しよう！

医療費が高くなりそうだという時は、「限度額適用認定証」を発行してもらうことをおすすめします。

限度額適用認定証は、入院に限らず通院治療でも利用することができ、**当院でも利用可能**です。

「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関等に提示すると、1ヵ月（1日から月末まで）のお支払いが自己負担限度額までとなります。自己負担限度額は所得に応じて異なりますので、**ご加入の健康保険窓口へご相談**ください。



コロナに負けるな！

毎月の筋肉をつけ身体心も元気

運動の効果

- 毎日運動し、筋肉・骨に負荷をかけ強化 → ケガの予防
- ストレス発散・解消
- 血流が良くなり免疫力UP

自分の身体状況は？

出来ない人は…
運動機能が低下しているか？

方法

- ① 両腕を組み腰に掛けます。
- ② 反動をつけ立ち上がる。

★ステップアップ

- 両足が出来たら片足で挑戦してみましょう。

下肢運動

片足立

- ① 左右 **1** 分間・1日 **3** 回
- ② 転倒しない様に必ずつかまる物がある所で行ってください。
- ③ 不安がある方は動かない物(机・イス)に手や指をつけて行って下さい。

注意点

- 体に痛みがある方又は痛みが出る様(ヒリヒリ)したら、足を止めず、筋肉にしっかり力を入れる。
- 毎日運動を続け、自分のペースで行いましょう。

医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号
TEL: 0237-41-0583 / FAX: 0237-41-0584
<http://www.denenchoufuiin.net/Kitamurayama/>

編集後記

道端の草花を見ると、春の訪れを感じられて嬉しくなります。暖かさが増していくこの時期、皆様は何に春の訪れを感じますか？

ホームページへ
簡単アクセス♪

