

ざいたく かせ 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください



第22号

健康診断 について知っておこう!

当院職員も健康診断の時期となりました。健康診断について少し触れてみましょう。

◆生活習慣の見直しと早期発見のために

検査結果に異常の予兆があれば、その変動要因が何であるかを分析したり、健康への影響要因をチェックするなど、病気を予防する健康生活への改善に生かしてこそ、健康診断の意義があります。

◇再検査は必ず受けましょう

「病気といわれたから怖い」からと再検査をためらう方がみえますが、第一次健診を生かすためにも「自分のからだを知るよいチャンス」と思い再検査の対象となったときは必ず受けましょう。

これを受けず中途半端な状態で健康診断を終えている人が非常に多くに受けられます。これでは、せっかくの健診もただ不安を残す無駄な検査に終わってしまいます。

「よし治そう!」という気持ちで、医師のアドバイスを守り、日常生活の中でどのように改善していくかが問題です。

◆健康診断の結果を生かそう

健診結果を毎年保存し、ご自身の適正值を知ること大切なことです。健診の結果や保健指導で受けたアドバイスをもとに、日常生活を見直すなど、ご自身のために今から健康づくりに努めましょう!

当院のパンフレットが新しくなりました★
ご希望のかたはお気軽にお申し出ください。



「救急医療情報キット」ご存じですか?

救急車を呼んだ際に必要な情報(氏名、生年月日、かかりつけ医、服薬内容等)をシートに記入しボトルに入れ冷蔵庫内に入れておくもの。住民登録している方に配布されます。災害が発生した場合にも役立つようです。同居者がいる方ももちろん、特に高齢者や障害者、一人暮らしの方に役立つそうですね。



救急搬送の迅速化のためにもとても良い取り組みですね。
※尾花沢市の例です。

～ごあいさつ～

4月から運転業務を担当している伊藤^{ひでじ}秀次です。バス・タクシーのドライバー経験を生かし医師・看護師を患者様宅へ送迎しています。安全・確実をモットーに頑張っていきますので、よろしくお願いします。



もうすぐお正月

おせち料理はめでたいことを重ねるとい願いを込めて重箱に詰めます。基本は四段重ね、上から順に、一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。四段目のお重を「四の重」と言わないのは「死」を連想させ縁起が悪いとされています。

黒豆…一年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるようにと願いが込められています。

数の子…たくさんの卵があるところから、子孫繁栄の願いが込められています。

海老…腰が曲がるまで丈夫という長寿の願いが込められ、海老の赤色は魔よけの色とも呼ばれています。

昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせから祝いの儀には欠かせない食材です。

きんとん…「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。



編集後記 こんには。「光陰矢のごとし…」また1年が始まった!と思ったら、あと少しでまた1年が終わってしまいます…。早いものですね。皆様、よいお年もお迎えください☆そして、来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

発行: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2丁目5番3号
電話:0237-41-0583
Fax:0237-41-0584
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>

