### クリニック通信

# はなみずき



7月1日から特定健診実施しております。予約制になりますが、当日予約もできます。お早目にお受けください。

10月1日から、インフルエンザ予防接種実施しております。

◆ 9月1日から診療時間が変わっていま

◆ す。確認ください。

午後の診療時間は14:30-18:00 土曜の診療は午前のみ 第二土曜日は休診

#### 11月11日は介護の日

平成20年に国は、介護について理解と認識を深め、介護を受ける人、介護をする人を支援するとともに、地域社会における支え合いや交流を促進するための日として、「11月11日」を「介護の日」と決めました。

家族介護者、介護従事者への感謝を表す標語、「いい日、いい日、毎日、あったか介護、ありがとう」を念頭に、軽快なリズム

の「いい日、いい日」にかけた覚えやすい語呂合わせ ということで11月11日 が選ばれました。

介護の事を理解していただくためのイベントが各地で開催されています。西東京市でも、11月11日(金)に、田無駅北口アスタビル2階アスタセンターコートで、西東京市『介護の日』イベントが開催されます。テーマは、『地域包括ケアシステム』ってどんなこと?です。皆様もこの機会に介護について考えてみませんか。

介護を受ける原因で最も多いのは、脳 血管障害(21%)です。ついで認知症 (15%)高齢による衰弱(14%)関節疾 患(10%)骨折・転倒(10%)があげら れます。要介護状態にならないために

は、脳卒中 予防は重 要です。脳 卒中から脳 を守りま しょう。





### Dr. みわの一口コラム: 今シーズン最初のフルマラソン

10月23日に金沢マラソンに参加しました。今シーズン初のフルマラソン。週末に天候が崩れることが多く、ほとんど走り込みができない状態で本番を迎えました。怪我せず完走の目標を何とか達成することが出来ました。金沢マラソンは今年2回目で13000人以上のランナーが参加。ボランテ

イアのスタッフは6000人以上との事。さらに沿道には同じぐらい大勢の応援の人々。私たちのような遅い集団にも、最後まで声をからして応援してくださいました。本当に感謝。ゴール直後に、タオルを肩にかけていただき、完走メダルを首にかけてもらいました。スポーツでメダルなどもらったことのない私は大感激。一瞬だけでも、マラソン選手になったような気持ちでした。交通規制で迷惑をおかけした方も含めて金沢の皆様に感謝です。



## ~~~ 特集 ~~~

## 認知症について知ろう(その14)

前回、認知症に早期に気づき、適切な対症をすることが必要であることを説明しました。今回は、認知症に気づくポイントについて説明します。

『自分でできる認知症の気づきチェック リスト』をご説明します。

- 1. 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることはありますか?
- 2. 5分前に聞いた話を思い出せないこと がありますか
- 3. 周りの人か『いつも同じことを聞く』な どの物忘れがあると言われますか
- 4. 今日が何月何日かわからない時がありますか
- 5. 言おうとしている言葉が、すぐに出て こないことがありますか
- 6. 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますが

- 7. 一人で買い物に行けますか
- 8. バスや電車、自家用車などを使って一人で外出ができますか
- 9. 自分で掃除機や放棄を使って掃除ができますか
- 10.電話番号を調べて、電車をかけることが出来ますか

それぞれの項目を以下のように点数をつけて、1から10の合計点を出してみましょう

全くない1点・時々ある2点・頻繁にある3点・いつもそうだ4点

20点以上になった方は認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医や地域包括支援センターなどの相談窓口に相談してみましょう。

### ☆ スタッフから ☆



娘の中学校の合唱コンクールをみてきました。どのクラスも、歌も、ピアノ伴奏も、指揮も素晴らしく、全力で本気で歌う姿に自然と涙がこぼれてしまいました。お昼休み



には午後出場の3年生がクラスごとに練習してました。 リードする生徒を中心に一生懸命歌う姿をみて、まだ本番 ではないのに、感動・・・。子育てが大変なことばかりで すが、子供たちの熱い青春の姿をみれるのも子供のおか げ、私も学生時代に戻ったような爽やかな一日でした。 (受付事務 Y.E.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 http://www.miwaclinic.net