

クリニック通信

はなみずき



診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます（受診前に必ず電話で連絡・相談してください）。

10月からインフルエンザ予防接種が始まりました。

西東京市特定健診実施しています。
12月20日まで
ですのでどうぞ
お早目に！



オミクロン対応新型コロナワクチン

新型コロナの**従来株とオミクロン株(BA1型)**に対応した**2価ワクチン**の接種が始まりました。初回接種(1回2回目)が完了した12歳以上のすべての方が対象となりま

す。

3回目4回目の接種券をお持ちでまだ接種が済んでいない方はお手持ちの接種券を利用できます。4回目の接種券が届いていない方は、自治体から接種券が届き次第予約をしてください。

4回目接種が済んでいる方は、今後5回目の接種券が自治体から配送される予定です。現在は前回接種後5か月で接種ですが、その期間が短縮される可能性があります。10月中に決定されるとの事なので、11月にはお知らせできると思います。

10月からインフルエンザ予防接種が始まっています。新型コロナワクチンの4回目済んでいる方は、まずインフルエンザの予防接種から始めることをお勧めします。今年度は65歳以上の方は自己負担なしになっております。



Dr. みわの一口コラム：長良川～木曽川・城めぐり

先日、久しぶりに岐阜にサイクリングしてきました。自転車を担いで岐阜羽島まで新幹線で移動。自転車で長良川をさかのぼり、木下藤吉郎の墨俣一夜城跡を通して岐阜城まで。岐阜城からは広大な濃尾平野が見渡せ、信長がこの岐阜城を起点に天下布武を目指した理由がわかった気分になりました。その後、木曽川沿いの整備された自転車道を爽快にサイクリング、目的地の犬山城にたどり着きました。美しい犬山城は天守のみが現存し国宝指定されています。これで国宝五城の全てを見ることができました。翌日、明治村を見学しましたが、昭和生まれの私にとっては「昔の歴史」というよりも懐かしい気がした景色でした。旧帝国ホテルが移築されていて、中にはポーツマス条約調印が行われた実際のテーブルが展示されていて少し驚きました（ホテルとは直接関係ない？）。帰路は名古屋城のお堀を回って名古屋駅までサイクリングしたので、久しぶりの自転車旅は城巡りになりました。いつか長良川の上流まで行ってみたいな～。（英人）

〜〜〜 特集 〜〜〜

フレイル (4) フレイルを見つけ出す！

後期高齢者健診の**フレイル**質問票は、身体的（サルコペニアやオーラルフレイル）・精神的社会的フレイルの

チェックになります。健診を受けていない方もチェックしてみてください。

「フレイル」に関する質問票の15項目

- | | |
|--|---|
| ☐ 現在の健康状態は | ☐ ウォーキング等の運動を週に1回以上しているか |
| ☐ 毎日の生活に満足しているか | ☐ 周りから物忘れがあるとされるか |
| ☐ 1日3食きちんと食べているか | ☐ 今日が何月何日かわからない時があるか |
| ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか | ☐ たばこを吸うか |
| ☐ お茶や汁物等でむせることがあるか | ☐ 週に1回以上は外出しているか |
| ☐ 6カ月間で2〜3キログラム以上の体重減少があったか | ☐ 家族や友人との付き合いがあるか |
| ☐ 歩く速度が遅くなってきたか | ☐ 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいるか |
| ☐ 1年間に転んだことはあるか | |

☆ スタッフから ☆



これといった趣味がありません。休日は体力を回復させるためにダラダラと過ごしているか、球場で飲んでいるか、そんな生活の繰り返し。それはそれで楽しいですが、新しいことを始めてみたいここ最近。

興味があることはたくさんありますが、及び腰というか毎回行動するまでに時間がかかり結局何もやらず。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋。何かを始めるにはいい季節。頭で考えずに、動いてみて好きなことを見つけない、そんな風に思っています。（看護師 M.S.）



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>