

2月は、一年のうちで最も寒い時期です。また、花粉前線も近づいてきています。準備は万端ですか。冬来たりなば、春遠からじ・・・身体が冷えないように工夫して過ごしましょうね。

ついこの間、あけましておめでとうございまーすとご挨拶させていただいたのに、もう早2月です。「1月はいく、2月は逃げる、3月は去る」とはよくいったものです。例年ならインフルエンザの終息とともに花粉が猛威をふるいはじめますが、新型が続いてる今年はどうなりますか。私たちは、養生に力を入れてます。乾燥を防ぎ、うがい・手洗いを丁寧にしていきましょう。まずはこの季節、冷え対策を一緒に考えましょう。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

- 2月12日(金) 15日(月) 巽外来休診(三谷代診)
- 2月20日(土) 三谷外来 11時で終了です
- 3月5日(金) 巽外来休診

2. 肺炎球菌ワクチンに関するお知らせ

昨年9月のミタクリ通信でもお伝えしました肺炎球菌ワクチンがようやく安定供給されるようになりました。現在ご希望の方に速やかに接種できます。費用は6500円です。

3. 新型インフルエンザワクチンのこと

1月25日より、年齢や基礎疾患の有無に関係なく、ご希望の方全員に接種できるようになりました。在庫がなくなり次第終了とさせていただきますので、急ぎ窓口でお申し込みください。

費用は1回目3600円

(小児のみ) 2回目2550円 (1回目と同一医療機関)

(小児のみ) 2回目3600円 (1回目と異なる医療機関)

●澤 ゆかり の ケアマネ便り (第一報) ●



介護保険は公的な保険です。でも「そんな関係ないわ」と、案外申請しておられない方が多いんです。ケアマネージャーは、いわばサービスの仲介者です。お一人お一人、自分のケアマネージャーを置かないことには利用できません。積極的に利用しましょうね！！また、私たちは当院の患者様だけでなくご家族の介護のご相談にも応じます。必要に応じて申請の

アドバイスやケアマネージャーの紹介も行いますので、お気軽にお声がけ下さいね♪

・要介護の方や一人暮らしのご高齢者の訪問を実施しています

医師の指示の下、ご自宅で健やかに過ごされているかしら、と状況が気になる方のお宅を訪問させていただいております。日常生活上のちょっとしたアドバイスもその際にさせていただきます。もちろん、費用は発生しません(^^*)

・介護保険を利用した訪問看護を実施しています

主に鳳地域を中心に訪問させていただいております。お身体の状態観察のほか、足のケア(足浴、爪切り)、場合によっては入浴介助なども行います。詳しくはミタクリでお尋ねください。

4. 季節性インフルエンザワクチンのこと

堺市在住の65歳以上の方への助成期間は1月31日をもって終了いたしました。尚、接種をご希望の方は窓口にお申し込みください(費用は2500円です)。

5. 特定健診のこと

今年度の特定健診の期限は、3月末です。「まだまだ時間があるわ」と、机の引き出しにしまったままになっていませんか？お電話でご予約をいただき、受診票と健康保険証をもって、窓口にお越しください。

6. 学童拡充の署名・募金ありがとうございました！

皆さんのおかげをもちまして、ミタクリで530筆の署名を集めることができました。中には、署名用紙を何枚も持って帰って集めてくださった方もおられ、皆さんに支えられていることを実感しました。また、募金は、5932円にものぼり、子どもたちも、父母も喜んでいきます。ありがとうございました。(巽)

【欣子先生の診察室だより】 (堺市西地域在宅ケアを考える会公開学習会 2010. 1. 23)



「あなたや家族が要介護状態になったときに安心して暮らせる場所はあるか？～西地域における高齢者施設・居住系サービスの現状を考える～」の報告

堺市西地域在宅ケアを考える会は、白鳥内科の白鳥先生を中心に、堺市西区の介護職・医療職・一般の方々とざっくばらんに在宅ケアについて語り合う会で、私たちが参加して勉強させてもらっています。介護についての貴重な情報源で、“わからんことがあればここで聞けばいい”ので頼りにしています。今回は介護が必要になった高齢者の住処（すみか）についてです。

現在堺市西区では高齢者の1/4は一人暮らしの状況です。高齢・病気で介護が必要になった時、独居でも、家族と同居であったとしても介護ができないとなったら・・・どこか施設に入居しないといけなくなります。施設としては特別養護老人ホーム（特養）、介護療養型病院、ケアハウス、グループホーム（認知症の方）、特定施設入居者生活介護、老健施設、などがあります。もちろん裕福な方のための有料老人ホームもありますし、高齢者の入居を断らない高齢者専用住宅（高専賃：ただし質はピンキリ）という選択肢もあります。少なくとも月々15万円前後のお金が出せる人はなんとかなります。しかし問題はそれが無理な場合です。特養は費用が安くて最期まで見てくれるところですが、堺市内で今年に入ってからも待機者は839人も増えて、なんと6120人。つまりそれだけの方が亡くならないと入所できない状況なのです。堺市は介護保険サービスが赤字なので、介護保険料を引き上げるが介護保険施設とグループホームは3年間全く増やさないと予定ですし、介護療養型病床が廃止の方向ですので、堺市においては高齢者は増えるが施設居住系の施設は減ってくることになります。つまり、“入るところがない！”ということになりかねないのです。保育所の待機児童のことは体験して知っていましたが、特養にもそれだけの待機があるとは・・・愕然とする情報でした。確実に家で大往生を迎えられるという方は別として、家族の世話になりたくない・なれない高齢者が安心安全の老後を過ごせるにはずいぶんと知恵と力をあわせる必要があります。ミタクリでは、まずは介護のことに詳しい澤さんを相談窓口にしていますので、自分のこと・親ごさんのことをご相談くださいね。

【川柳投稿コーナー】

- ・妻ビール 私はなぜか 発泡酒 (我乱堂さん) (評) 世の男性よ 奮起しましょう
- ・幸せの メダルの裏は しわーよせ！ (我乱堂さん) (評) いい感じで年齢を重ねてますね
- ・ミタクリで 脳トレしてる 川柳で (TKさん) (評) そうそう、ねらいはそこです
- ・幼子を 家族みんなで 奪い合い (TKさん) (評) お正月の一コマでしょうか
- ・ばあちゃんの 賞味期限も 短いと (TKさん) (評) いえいえ、実はこれが長いんです
- ・初詣 厄除けなのか 御利益か (フーさん) (評) 余りに願い事が多く、神様がお困りです
- ・初日の出 生きる喜び 伏し拝む (フーさん) (評) 新しい命が宿っていますね
- ・お雑煮を 食べて故郷 思い出す (フーさん) (評) 遠いまなざし 目に浮かびます

【外来担当医一覧 2010年2月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	異 (予約)		異 (予約)	異 (往診)	異 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	