

こんにちは

編集/発行 医療法人 健成会
坂井内科クリニック
〒910-4137 福井県あわら市中番 17-18

診療科目 内科、循環器内科、糖尿病・脂質代謝内科
小児科、リハビリテーション科

診療時間 午前 8:30～12:30
午後 2:30～18:30
(土曜は 12:30 まで)

休診日 木曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070




師も走る サンタも走る みぞれの街

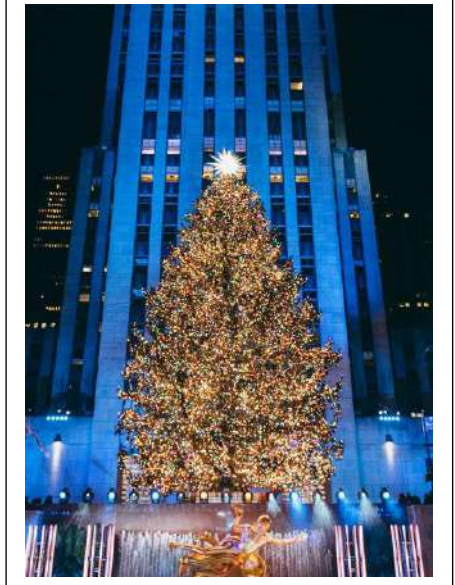
こんにちは。今年もおしせまって参りました。毎年この時期になると一年が過ぎるのは速いなと思いますね。クリスマスの華やかさと、年の瀬の慌ただしさが同居した街の空気感に、ちょっと気が急くような気分にもなります。7日は大雪。平地でも雪が降るころと云われますが、東北、北海道では11月下旬から大雪ですね。13日は正月事始め、煤払い(すすはらい)を始める日とされています。少し早いような気もしますが、備えあれば



患いなし。準備の計画だけでも立てておきましょう。22日は冬至、夜が最も長い日になります。暦の上では冬半ばという意味でこれから寒さが厳しくなります。25日はクリスマス、前日の24日はイブ。子供から大人まで楽しみましょう。31日はいよいよ大晦日。今年も多くの方に支えられながら仕事をさせていただきました。来年も皆様信頼に応え職員一同頑張りたいと思います。

来年が皆様にとって良い年でありますこととお祈りいたします。

今年もクリスマスシーズン開幕。有名なニューヨークロックフェラーセンターのクリスマスツリーが点灯されました



新型コロナウイルス・インフルエンザワクチンについて

新型コロナウイルスワクチンの令和5年度秋・冬接種は令和6年3月31日まで接種可能です。あわら市では対象者に対し、前回接種時期に合わせて順次接種券(桃色)が送られてきます。

インフルエンザワクチン接種は予約受付中です。65歳以上の高齢者および15歳以下の小児の助成対象は来年1月31日までとなります。ワクチンの接種について、詳細は市からの広報をご覧ください。

当クリニックでは予約制をとっておりますので、事前にご連絡をお願いいたします。

予約対応時間は9:00～12:00 14:00～17:00となります。



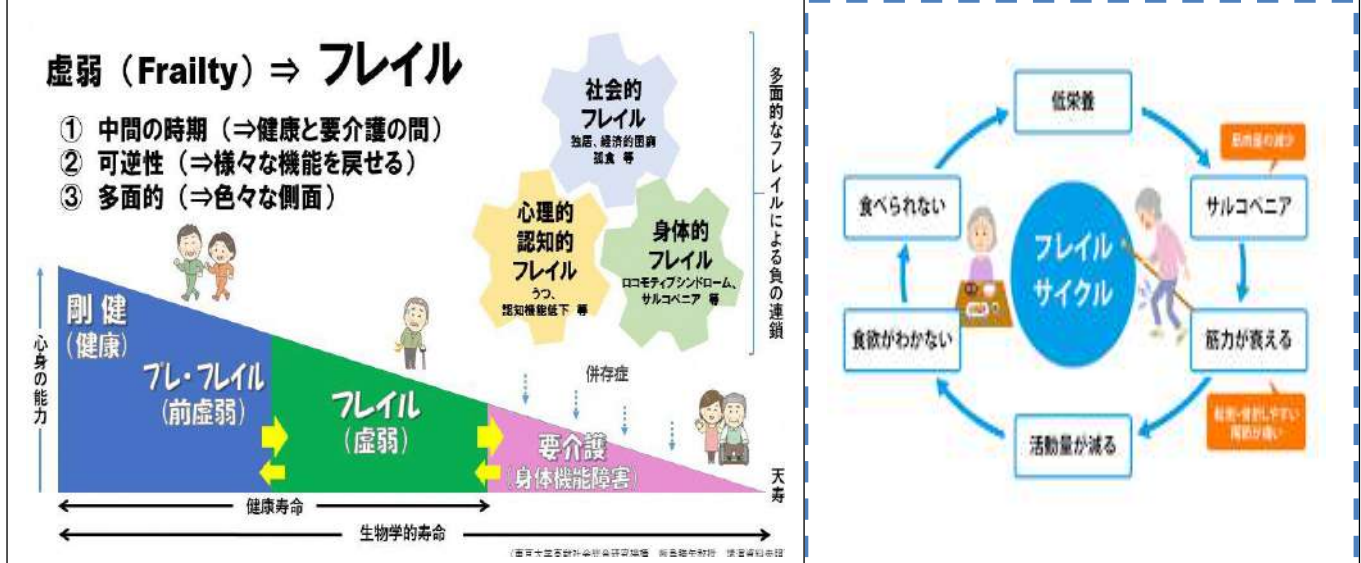
家庭菜園奮闘記

11月の下旬になり寒さが増してきましたが、冬野菜たちがボチボチと収穫の時期となってきました。種まきをした直後はどうなるかと心配されたダイコンも程よく成長してくれました。やせっぽちだったネギも、肥料をもらってたくましく育ちました。冬野菜ではないけれどリーフレタスも色を添えてくれました。心配なのはレース編み状の葉っぱのままの白菜とキャベツです。しっかり球を作ってくれるでしょうか。(～_～)

フレイルの原因と予防法

月刊 糖尿病ライフさかえ 2023年11月号
 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授ほか

加齢に伴い、筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態を「フレイル」と云います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。今回は老年医学を専門に研究される呂達先生と飯島勝矢先生に原因と予防について詳しく解説して頂きました。



フレイル(虚弱)には歩くのが遅くなるなど身体的なもの、認知機能低下やうつ状態になる心理的・認知的フレイル、独居や貧困などに伴う社会的なものかむ力や飲み込む力の低下によるオーラルフレイル(口腔機能の低下)があり、それらは互いに影響しあい要介護状態となっていきます。予防の3本柱は「栄養」「運動」「社会参加」です。

令和5年度 特定健診・後期高齢者健診・がん検診

当クリニックでは個別健診を行っております。高血圧、高脂血症、糖尿病で治療を受けておられる方も、ぜひ受診されることをお勧めいたします。後期高齢者(75歳以上)の方のがん検診クーポン券は別途、市への申請が必要ですので、クリニック受付にご相談ください。

オンライン資格認証について

当クリニックではオンライン資格認証を行っております。これにより保険証の有効期限の確認だけでなく、健診や他医療機関での薬剤情報や健診結果も確認できます。従来の保険証も継続して使用できます。月1回は保険資格の確認にご協力ください

待合室

A: この時期になると「今年の10大ニュース」とか「流行語は」とか1年を振り返る話題が出てくるね。

B: 今年の流行語大賞は阪神タイガースの岡田監督が使った「アレ(A・R・E)」だったけど、監督によれば『これを取って』という手が届く、『あちら』という遠い感じ。『アレ』というのはもう少しで何かにたどりつくという意味が加味されているという。



「アレ」を合言葉に、過去はもう少しで届かなかった優勝に届いた。

Dr.優れたリーダーが成果を上げるとき、部下の心情をはかり、何を変えれば(訴えれば)求める結果が得られるのかを考えるが、それを一言で全員が分かり合える言葉を考える(選ぶ)のは難しいね。

「2023ユーキャン新語・流行語大賞」候補30語

- ◆ I'm wearing pants! (アイムウェアイングパンツ)
- ◆ 懐れるのをやめまじょう
- ◆ 新しい学校のリーダーズ/首振りダンス
- ◆ 新しい戦前
- ◆ アレ(A.R.E.)
- ◆ 頂き女子
- ◆ 10円/円
- ◆ スエコササ
- ◆ 性加害
- ◆ 生成AI
- ◆ 地球汚染化
- ◆ チャットGPT
- ◆ 電動キックボード
- ◆ 2024年問題/ライドシェア