

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 2:30～18:00
(土曜は 12:30 まで)
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日
電話 0776-77-1070



夏来たり 爽風に酔う 昼ビール

こんにちは。この月から夏に入る初夏ですが、まだ、暑さや湿気が少なく、野山には新緑が萌えて、一年の中でも特に清々しさを感じられる頃ですね。

5月1日は立春から数えて八十八日目に当たる八十八夜で、思わず「夏も近づく八十八夜・・・」と口ずさみたくなる、ううきうきした気分になります。それというのもこの後に続く大型連休の楽しみのせいでしょうか。4月下旬から連続で休むと10連休にもなる様ですが、北陸では1月の能登半島地震から4ヵ月、福井では北陸新幹線延伸から50日

2024 九頭竜新緑まつり
大野市和泉地区の特産品の販売、スーパー大集合やステージイベント、ふるまい鍋などで新緑を満喫
6月1日(土)、2日(日)九頭竜国民休養地など。



ほどたち、県内外から行楽に繰り出す人も倍増しそうです。

旧暦でいう「五月・さつき」は早苗を植えるころを意味しますが、五月晴れ(長雨の間のつかの間の晴れ間) 五月雨(しぶしぶと雨が降り続く=梅雨) というように、現在の6月の梅雨の時期を指しています。昔はその頃に田植えをしていたようですが、昨今夏の気温が高く、稲の生育にも影響するため大型連休前に一部の田植えを済ませることも多いようです。日々ご自愛ください 院長

令和6年度市民健診のお知らせ

健診・がん検診を受けることで、生活習慣病予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。1年に一回は健診やがん検診を受診して、自分の健康状態を確認しましょう。

特定健診、後期高齢者健診、74歳以下の人のがん検診(無料クーポン券含む)の受診券は4月末に発送されています。受診する際に必ず持参してください。

個別健診は指定の医療機関で令和6年5月27日から受けられます。

75歳以上の人のがん検診受診券は個別医療機関でがん検診を受診する人に発行します。健康長寿課(電話 73-8023)へお申し込みください。

坂井内科クリニックは個別健診の指定医療機関です。(0776-77-1070)



ジャガイモ生育中、玉ネギ(左)



家庭菜園奮闘記

1か月ほど前に植え付けたジャガイモが芽を出し、順調に生育しています。ここにきて畑は雑草との戦いが本格化していますが、トマトやキュウリ、ピーマンなどの夏野菜の苗も植え終わり、あとはタマネギの収穫を待つばかりですが、一向に玉が大きくなり「ネギ」状態です。大丈夫かな。(～～😓)

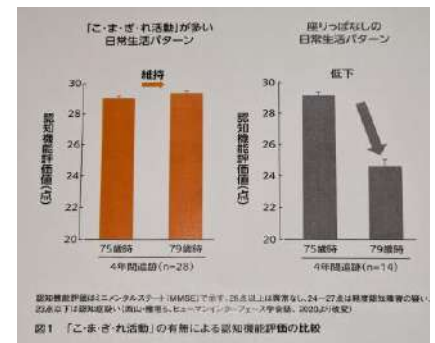
プランターで育てているリーフレタス。



こ・ま・ぎ・れ運動の勧め

糖尿病協会誌 さかえ 4月号より
福岡大学 スポーツ科学部 教授 檜垣 靖樹 先生

座りっぱなしの日常生活に、「こまぎれ活動」を提唱している檜垣先生にすぐできる、隙間時間でできる、細切れにできる運動を教えてください。「最近物忘れがひどくなった」「人の名前が出てこない」「あれ・それ・これ」が多くなったなど思い当たることはありませんか？65歳以上の要介護者は年々増えていき、その原因は認知症が最も多いのです。認知症の予防には何が必要なのでしょう？75歳の人を対象に、座りっぱなしの人と細切れ活動の多い人を4年間追跡するとその差は明らかです。（右図）



認知機能の維持ができた人の日常生活パターン（左図）はランニング、家事の後はテニス、友人と出掛けておしゃべりや食事をしたり、ゴルフを楽しんだりと多様な活動行っています。こうした活動を通して周りから刺激を受けて、心も体も潤いのある生活を送っているのではないかと考えられます。座っている時間が長くなったら意識的に立ち上がり、背伸びや簡単な体操、散歩など「こまぎれ活動」を取り入れましょう。

带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹ワクチンは他のワクチンよりも予防効果が高く 50 歳以上で 97%、70 歳以上で 90%に予防効果があり、10 年以上効果の持続が確認されています。ワクチン接種には公費助成がなく、2 回接種で価格も高額(2 回で 42,000 円税込)ですが、带状疱疹の予防だけでなく、带状疱疹神経痛 (PHN) の発症を減らす効果も期待できます。接種にあたっては医師にご相談ください。 **0776-77-1070**

待 合 室

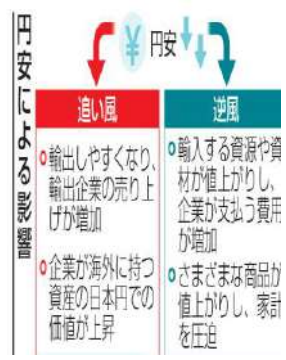
A : 円安・ドル高が話題になってるね。賃上げや物価高も声が大きくなって
B : 円安・ドル高のおかげで、外国人旅行者が増えてコロナ禍でしぼんだ観光業界などは歓迎ムードだが、あまり進むとエネルギー資源や食材などの価格が上がってしまうため、私たちの生活を圧迫するかもしれないね。

非正社員 人手不足の割合は...

1 飲食店	76.3	コロナを受けて人手を減らさざるを得なかった
2 旅館・ホテル	75.0	外国人観光客が増え人手が必要になった
3 人材派遣	57.5	供給UPも人手戻らず...
4 娯楽サービス	55.3	
5 商品小売	51.2	

ラーメン店社長

Dr : 国内需要が冷えてGDPがさらに低下すれば、賃上げも抑制され悪循環になってくるね。
A : 観光業や飲食業では人手不足で、ホテルや店舗の収容人数を減らさなきゃいけない事態になっているらしい。ロボット大活躍だけだ。
B : 人手不足は深刻だね。特に福井県では製造業、サービス業のほとんどで足りていない。



Dr : 若者が都会に流れていくからというが、約半世紀続いている少子化現象のためそもそも絶対数が少ないからな。