

+ 3月の休日当番医
[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
7日㊤	まつもとクリニック (内科・胃腸内科・小児科ほか) 桑折町大字南半田字六角 15-1 ☎ 582-4800
	伊藤皮フ科クリニック (皮膚科・アレルギー科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
14日㊤	ミツバチいたみと眠りのクリニック (内科・整形外科・ペインクリニック外科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
20日㊤	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 保原町字元町 4 ☎ 575-3343
21日㊤	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
28日㊤	小野寺整形外科医院 (整形外科・リハビリテーション科) 保原町上保原字寺前 2-7 ☎ 575-2001
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19時～翌朝 8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

＼ コロナに負けない！ ＼
医療・介護の専門職からアドバイス

家でも体を動かしましょう！

片足立ちやスクワットなどの筋トレや、散歩や健康体操（テレビ体操や自宅できる体操）などを行ってみましょう。座っている時間を減らし、できれば、同じ時間にやる習慣を付けましょう。

理学療法士

からのアドバイス

栄養士

からのアドバイス

バランスよく栄養をとり体の調子を整えましょう

「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、3食バランスよく、しっかりかんで食べましょう。すぐ食べられる1品（納豆、豆腐、チーズ、ヨーグルト、煮豆等）を活用しましょう。食事内容をメモし、足りない栄養素を確認しましょう。

感染予防をしながら人との交流を持ち、楽しめる活動を続けましょう

趣味やサロンに参加し人と交流しましょう。困ったときはひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。状態によっては介護保険サービスを利用し、在宅生活の自立に向けたリハビリや筋力トレーニングを行うことで、元の生活に戻すことができます。

作業療法士

からのアドバイス

歯科衛生士

からのアドバイス

体の機能維持のため、口の環境を整えましょう

かむ力が低下することで、誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}になったり、転倒する恐れがあります。歯科受診して入れ歯や口の中のチェックをしてみましょう。

薬の飲み忘れを防ぎましょう！

お薬カレンダーを利用したり、お薬を一包化してもらうことで飲み忘れを防ぐことができます。主治医や薬剤師にご相談ください。

薬剤師

からのアドバイス

桃子さんはその後、家族やケアマネジャーと一緒に、介護保険サービスの調整や自宅内環境を整え、少しずつ体力が回復。歯科を受診し、入れ歯を調整したことで食事もしっかりとれるようになり、家事ができるまでになりました。

治療中の病気や体の状態を考慮した対応が必要です。主治医やケアマネジャー、お住いの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

住み慣れた地域でいつまでも元気に

～コロナに気を付け、心もカラダも健康に～

コロナ禍により、体の調子があまりよくない人、心の不安が生じている人はいませんか？外出を制限したり、人との交流が減ったりしたことで、体力が低下し、心がふさぎ込んでしまいがちです。こんなときだからこそ、感染症予防対策をとりながら、元気に過ごす方法を考えてみましょう。

☎ 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 575-1125

コロナ禍で…体力落ちていませんか？

伊達市内でも、新型コロナウイルス感染症の影響で、心身の不調を訴える事例が出ています。伊達桃子さん（仮名 83歳・女性）の場合をみていきましょう。



桃子さんは、新型コロナウイルス感染症が流行するまでは、散歩をしたり、買い物に行ったり、近所の人と毎日会って、世間話をしていました。



筋量・筋力の低下
認知機能の低下
転倒・骨折
寝たきり状態

持病の悪化
認知症発症

新型コロナウイルスへの感染が心配で、人と接する時間が減り、家の中で過ごす時間が増えました。外出するのが面倒になり、少し重いものを持つのもやっとです。食事も減り、少しやせたような気がします。

3ヵ月後

自宅内で転倒。骨折はしなかったものの、自宅内での家事を制限し、何もしないで過ごすことも増えました。入れ歯があわなくなり、食事も柔らかいもの中心。1日2回の薬の飲み忘れがみられるように。



1ヵ月後

※1…自立支援型地域ケア会議 薬剤師やリハビリテーションの専門職、栄養士や歯科衛生士が集まり、高齢者の自立支援に向けて協議する会議。

このまま過ごすと、筋量・筋力の低下や、認知機能の低下から、あつという間に寝たきりになってしまう可能性があります。そこで、自立支援型地域ケア会議^{※1}で専門職が集まり、伊達桃子さんの有する力を最大限に引き出す方法について検討しました。

コロナ禍どう乗り切る？専門家のアドバイス (次ページ)