

コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

1. 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
2. コロナ禍でも健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は重要です。
3. 医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。
4. 健康に不安があるときは、まずかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう。

コロナ禍で

慢性疾患の

悪化に警戒！！

～いつものお薬

続けていますか？～

寄稿

オーロラ薬局森林公園店
薬剤師 中川 大輔 氏

西東通信

令和3年
3月発行

発行者

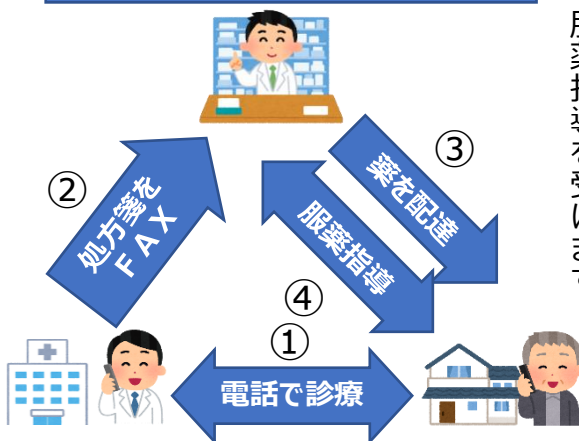
介護予防
センター
厚別西東



かよるん

新型コロナウイルスが流行し始めてから、医療機関での感染を心配して、受診を控える人もおり、糖尿病や高血圧などの慢性疾患の悪化に注意が必要です。厚生労働省からも「コロナ禍でも医療機関での必要な受診を」ということで、四つ提言がなされており、**医療機関への受診は不要不急の外出ではありません。**受診を避けることで体調を崩すことがないように**定期受診を心がけ**ましょう。もし受診を先延ばしにしているご家族やお知り合いの方がいらっしゃるかもしれません、まずはかかりつけの病院にご相談ください。時限的・特例的な対応として、**電話や情報通信機器を用いた診療や服薬指導等が認められております。**かかりつけの病院によっては、電話で診療が受けられる可能性がありますので、今回はその利用方法についてご紹介します。

電話等を用いた診療や服薬指導



電話診療を希望される場合は、**まずかかりつけの病院に対応可能か相談してください。**

① 医師から電話があり、自宅に居ながら診察を受けることができます。② 処方箋は希望の薬局へ病院からFAXなどで送付されます。かかりつけ薬局やお住いの近隣薬局をご指定下さい。③ 調剤された薬は薬剤師が配達に来るか、配送業者を通じて配達されます。送料の一部をご負担いただきます。④ お薬が届いたところに薬剤師より電話があり、服薬指導を受けます。

電話等を用いた診療とは

診療や薬の費用については振込等の方法でお支払いいただきます。

このように診察からお薬の受け取りまで、一切外出せず完了できる制度がありますので、受診をすることが不安な方はかかりつけの病院へご相談ください。なお、**すべての病院が対応しているわけではないことをご了承ください。**

服薬のご相談は薬局へ

自宅にいる時間が増え、曜日や時間の感覚がなくなってきたはいませんか？お薬の飲み忘れが増えることも慢性疾患の悪化につながります。一回分をひとまとめにして飲みやすくしたり、お薬カレンダーで飲み忘れを減らしたり、お手伝いいたしますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



4月の教室のご案内

認知症サポーター養成講座
 4月23日(金) 10:00~11:30
 原始林会館1階
 (厚別東2条4丁目7-17)
 定員20名
 筆記用具・上靴・飲み物持参

申し込み必要 参加無料

参加ご希望の方は4月16日までに

当センター(☎896-5019)までご連絡してください。

感染予防対策へのご協力願います。

発熱や体調不良がある場合は参加を見合わせください。
 尚、新型コロナウイルス関連にて、教室中止の可能性がありま
 すのでご了承願います。



皆様のお力を お貸しください



お薬手帳・診察カード入れ

「お薬手
 帳・診察カ
 ード入れ」
 や「お薬力
 レンダー」
 等の作成
 を考えて
 おります。
 裁縫のご
 協力、使っ
 ていない

裁縫・寄贈の
 ご協力をお願いいたします



生地等の寄贈を
 お願いいたします。
 お薬力レンダー
 は、薬の飲み忘
 れを予防するこ
 とができ便利で
 す。作成した作
 品は、必要な方
 に提供したいと
 考えておりま
 す。裁縫作業は、
 脳の活性化や達
 成感につながり
 ます。難しい作
 業はありません。
 是非とも皆
 様のお力をお貸
 しください。
 ご賛同頂ける
 方は、当センタ
 ーへご連絡願いま
 す。ご協力の程
 よろしくお願
 いします。

発行者・お問い合わせ・お申し込み先
 介護予防センター厚別西東^{さいとう}
 厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘4階
 ☎896-5019
 介護予防センターは札幌市の委託事業です

厚別区のご当地体操

最終回

楽笑体操の紹介⑤

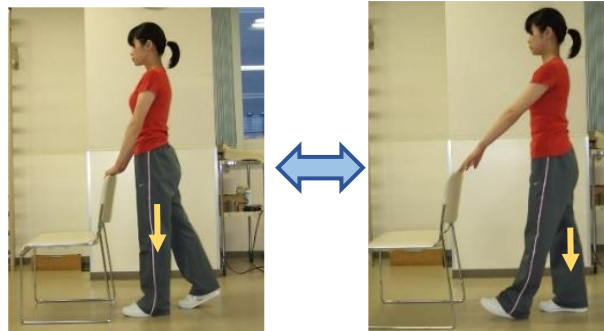
足の筋力向上を図る
 転倒予防体操



8. 立った姿勢で 前後の重心移動

効果：足全体の筋力を維持する。立っ
 た姿勢で前後方向へのバランスを保つ
 能力を維持する。

腰を伸ばした姿勢で片足を一步前に出し、
 おへそを前に突き出すように前足に体重
 をかけ、後ろ足は踵を上げながら8拍保
 つ。次に後ろ足に体重をかけて8拍保ちま
 す。(左右4回ずつ繰り返します)



Point
 身体は反ったり、曲
 がったりしないで
 なるべく垂直にし
 ます。



ミシンを使って
 簡単な縫物ができる方



使っていない生地や
 手芸用品をお持ちの方

裏面もご覧ください