

新型コロナワクチンの予防接種について

南長池診療所 所長 成田 淳

新型コロナワクチン接種の予約につきましては、多くの問い合わせをいただいております。

当診療所での新型コロナワクチンの接種につきましては、下記の通りの実施を予定しております。

ご理解の程、よろしくお願ひいたします。

接種対象者：往診患者様及び定期通院患者様

接種方法（完全予約制）月曜日、金曜日：15時

水曜日、木曜日、土曜日（月1.2回）：11時

接種の開始時期：6月9日（水）

接種を希望される皆様の期待に応えられるよう最大限努力しておりますが、診療体制等の状況から、全ての皆様の希望に添うことは難しい状況です。

今後、長野市ではエムウエーブやビックハット等で大規模な集団接種を計画しておりますので、早期のワクチン接種実施のため、移動などが可能な方は集団接種の活用をご検討ください。

6月土曜の診療担当

05日 大田
12日 池田徹
19日 大田
26日 矢部

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

受付時間

<月～金>
午前8:30～11:00
<月曜日（午後）>
15:00～16:00
<金曜日（午後）>
15:30～18:00
<土>
8:30～12:00
※午後は休診

苦情・相談窓口

診療所の利用等、診療、介護サービスについてご不明な点がございましたらご遠慮なく下記問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234
担当：新村

『草取りボランティア』のご案内

6月26日（土）、
朝6時30分から、
南長池診療所にて
行います。

廃用症候群を防止しましょう。

通所リハビリテーションの利用者K様をご自宅で脊柱の圧迫骨折となりました。コルセットと内服薬で治療していましたが、ベッドからの起き上がりや立ち上がり時の疼痛が強く一時はトイレさえ行けなくなりました。医師から絶対安静とは言われていませんが、不安でお休みが続きまして。2か月後少し動けるようになり車椅子でお見えになりましたが、歩行がふらつき、座っていても疲れやすい状態でした。

現在K様は通所リハの利用を再開、利用回数を増やし、自宅では大腿四頭筋運動をお願いし安定した歩行を目標に取り組まれています。利用回数を重ねていくうちに、K様から「体が軽くなってきた気がするやっぱり家にいるだけじゃ気持ちも身体も落ちちゃうね」と前向きな言葉が聞かれるようになり、自主的に運動に取り組んでくださっています。

人は1週間寝たきりで15%、3～5週間で50%もの筋力が低下すると言われております。動かないことでの低下はそれ以外にも食欲不振や全身持久力の低下、認知機能の低下も起こることがあります。 周囲で①自宅で寝ていることが多い②怪我・病気を気に活動が減少した③周囲に運動するように言われるが、なかなか運動をする気になれない等、お困りの方がおられましたらご相談ください。

