

# 南長池診療所ニュース

## 8月土曜日の診療担当

07日 大田  
14日 休診  
21日 大田  
成田  
28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

### 長野市国保特定健診・乳がん検診を行っております！

特定健診では高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の予備軍を早期に発見できます。

また乳がんは誰でもなる可能性のある身近ながんです。自分のために、大切な人のために、検診を受けましょう！乳がん検診は完全予約制となっております。事前にお問い合わせください。

### 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お問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234

担当：新村

## 64歳以下の方の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

7月から64歳以下の方への新型コロナワクチンの接種を当診療所でも開始しておりますが、ワクチンの供給量の不足もあり、必ずしもご希望に添えない状況です。ご理解いただければ幸いです。

- ・接種対象者：18歳から64歳の基礎疾患を有する定期通院患者様
- ・接種方法：完全予約制 / 月曜日から金曜日・土曜日（月1.2回）

長野市は大規模な集団接種を計画しております。早期のワクチン接種実施のため、集団接種の活用もご検討ください。

## 皆さん、握力が落ちていませんか？

当通所リハビリでは3か月に1回体力測定を行っています。測定科目の一つに「握力測定」があります。利用者様の中には1年をかけて0kg→0kgまで握力が向上した方がいらっしゃいます。たかが握力と思われるかもしれませんが、握力は他の筋力と相関関係が高く、全身の筋力の程度を知る指標となります。

握力が低下している方は、脚力の低下や歩行能力の低下の可能性もあると言われます。筋力の衰えの原因としては、加齢、運動不足、栄養不足、疾病に起因するものなどいろいろ考えられます。

今ご自身の握力は把握されていますか？最近「ペットボトルのふたを開けるのが大変」「昔より体力が落ちて疲れやすい」等お困りの方は一度通所リハビリにご相談ください。



### お盆中休みのお知らせ

8/14～8/16は盆休診とさせていただきます。

期間中、当診療所にかかりつけの患者様および組合員様の急患につきましては、長野中央病院にて対応させていただきます。