



せせらぎ



初冬の候、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。
どうかご自愛ください。

<リハビリテーション技術科>

ご存知ですか? 「運動」が「認知症予防」に効果的なこと

生活習慣病があると認知症発生率が高まります。
認知症は週3回以上の運動やバランスの良い食事、活動的なライフスタイルが予防につながるということがわかっています。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○をつけてください。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

～運動を実践してみましょう～

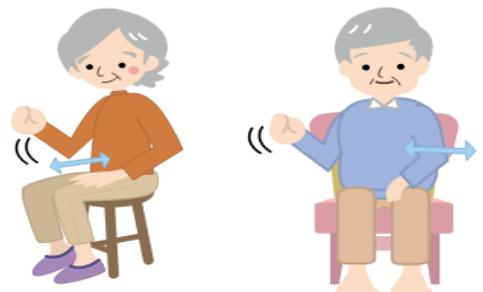
【①運動+認知課題】

- ・足の横移動と簡単な計算(しりとり)の組み合わせ
例)足の動きに合わせて3ずつ引いていく、7を足していくなど



【②きっこう運動】

- ・体の左右で同時に別々の動きをすることです。
例)右手はグーの形で前に突き出し、同時に左手はパーの形で膝の上に置く



チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ⇒合計点「 」点
20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

チェックリストはあくまで目安で、医学的診断に変わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
心配事がありましたら、遠慮なくご相談ください。

● 予防接種について ●

インフルエンザ・新型コロナワクチン接種を行っております。

申し込みは、**外来受診時** や **平日午後（14時～16時）に外来へお電話**ください。

～インフルエンザ予防接種～（11月1日から）

◎ 接種料金：5,640円（一関市高齢者助成は 2,600円補助があります）

～新型コロナワクチン接種～（11月18日から）

◎ 接種料金：16,670円（一関市高齢者助成は 11,800円補助があります）

※完全予約制です

※ワクチンの補助については、一関市健康づくり課、各支所保健福祉課へお問い合わせください。

● 企業・団体向け『出前健康講演会』のご案内 ●

出前で健康講演会を実施します。職場で健康診断は毎年実施されていますが、「要治療」「要精密検査」の項目がありながら受診せず放置している方はいませんか？従業員の健康を守るためにも、健診後のフォローが大切です。少しでも受診勧奨の手助けになればと思いますので、是非ご活用下さい。



- ・経費は無料
- ・夕方のおおね 1 時間程度の講座を予定
- ・開催場所は、企業等内の施設をお貸し下さい（会議室など）



大東病院 外来診療予定表

【受付時間】午前 8：30～11：00 午後 2：00～4：00 【休診日】土・日・祝祭日、年末年始（令和6年11月1日現在）

診療科	午前 午後	月	火	水	木	金
内科	午前	杉山 照幸 (検査)	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸
		田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史
		土井尻 遼介			下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	加藤 博孝 (応援:磐井病院) ※第2・4週 (禁煙外来)
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週			佐々木 崇 ※第2・4週	
外科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
	午後	—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院) (予約診療) ※第1・2・3・5週(オンライン) ※第4週(対面)	—	—
皮膚科	午前	—	—	見坊 公子 (予約診療)	—	—
脳神経内科	午前	土井尻 遼介	—	—	—	—

□ 初診、再来とも予約なしでも受診ができます。（※皮膚科の受診は、予約が必要です）

□ 他の医療機関の紹介状がなくても受診ができます。

※選定療養費（紹介状なしで受診した患者さんにご負担いただく費用）はかかりません。

ただし、他の医療機関で治療中の方が当院で引き続き治療を希望される場合、紹介状をお持ちくださるようお願いいたします。

□ 当日以外の予約や予約変更については、午後2時から4時の間にお電話くださるようお願いいたします。

□ 当院は、血液検査装置、超音波検査装置、CT装置等を有し、各種検査に対応しております。

※ 受診についてご不明な点など、お聞きになりたい方はお問い合わせください。