



せせらぎ



肌寒さが身にしみる冬隣。公私ともに年末に向けて慌ただしい時期に入りましたが、風邪などをひかないように、鍋などあったか料理を食べて元気に乗り切りましょう。

<リハビリテーション技術科>

我が家は事故多発地帯!?見直そう!自宅の生活環境

事故と聞くと交通事故のような「屋外の事故」を想像される方が多いのではないのでしょうか?実は事故の7割以上が自宅内で起きています。1日の大半を過ごす「居室(リビング)」が一番多く、階段、台所での事故も多いとされています。

★手軽に行える工夫★

電気コード類は壁に這わせてまたがない



台所の床はいつの間にかぬれていたり、マットが滑ることも。滑り止め付き吸水マットを使用



カーペットのめくれには吸着性の固定テープも有効



靴下の素材によってはフローリングで滑る。滑り止め付き靴下を着用



滑り止め靴下

他にも・・・

- 扉の近くや玄関の段差には手すりの設置を検討。
- 床に荷物を置かない。
- 廊下や階段の照明を確認し、足下を見やすくする。

★冬期間はヒートショックに注意★

寒さや著しい温度差により血圧変動が生じ、身体に大きな負担がかかった状態をヒートショックといい、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になることがあります。

- 部屋と部屋の温度差が大きくならないように気をつけましょう。
- 浴室や脱衣所、トイレの温度は**2℃以下**にならないように注意!
あらかじめ浴室を温めておいたり、小さな暖房器具を置くなど工夫しましょう。
- 日頃過ごす時間の多い場所や、浴室・トイレなどに**室温計**を設置する事をオススメします。

●特定健診・後期高齢者健診（令和8年2月まで）●

完全予約制となっておりますので、ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。

【特定健診】

- ・対象者
国民健康保険に加入中の方
昨年度末年齢40歳
(S61.3.31以前生まれ)～受診日現在74歳
- ・実施日
火曜日および金曜日 8:30～

【後期高齢者健診】

- ・対象者
後期高齢者医療保険に加入中の方
受診日現在、75歳以上の方
- ・実施日
火曜日および金曜日 8:30～

●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
- ・夕方の概ね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

【休診日】土・日・祝祭日、年末年始

(令和7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
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週			下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5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
		—	—	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	休診				

- 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）
- 受付時間外の診療につきましては、電話でお問い合わせください。
- 他の医療機関の紹介状がなくても受診ができます。
- 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。