



認知症になっても

住み慣れた地域で
暮らしたい

を叶えるために

認知症は主に脳の神経細胞変性や脳血管障害が原因とされていますが、その程度や症状には大きな個人差があります。日常生活に影響を及ぼす程度ではないため認知症と診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCI(Mild Cognitive Impairment)と呼んでいます。実は誰もが人生のなかでMCIを含めれば、認知機能に何らかの影響が出てくる可能性をもっているということなのです。ただMCIの状態が必ず認知症に移行するわけではありません。その状態で天寿を全うする人もいれば、逆に健常に戻る人も多いことが報告されています。そのため軽度の段階で脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことはとても大切なのです。



認知症予防のための 脳の活性化4原則

①快刺激で笑顔に

心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心を

社会との接触が失われると認知機能の低下が促進されます。友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。

③役割や日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることで生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

④ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され活動意欲が高まります。

地域での見守りや声かけも大切です

認知症の理解をすすめ、地域社会全体で働きかけていきましょう
地域包括支援センターをご活用ください

MCIの段階で認知機能の低下をおこす原因疾患がわかれば、適切な治療により進行を予防できる可能性も高くなります。ご家族やご近所の方、行きつけのお店の方など関りのある方が異変に気づく場合も少なくありません。かかりつけ医を持つことも有効です。地域包括支援センターでは、認知症カフェのご案内や相談会の企画、病院などの専門の相談・治療機関についての情報提供も行っております。お困りごとがあればご相談ください。



6月より 行田市特定健診が 開始されます

健診を定期的に行うことは、健康の維持と病気の早期発見・早期予防に効果的です。特定健診は、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病のみを調べる健診です。特定健診に合わせて、市のがん検診や診療所のオプション検査を追加して、より充実した健診内容とすることをお勧めします。

行田市特定健診・後期高齢者健診

内容 身長、体重、腹囲(後期高齢者の方は不要)など、診察、血圧、血液検査、尿検査

● **行田市特定健診** 本年度40～74歳になる方で、行田市国民健康保険に加入している方

● **後期高齢者健診** 本年度75歳以上になる方
料金はいずれも無料です

受診期間 2024年6月1日～2025年2月28日

行田市がん検診

健康保険種別に関わらず、行田市にお住まいの方が受けられます。

● **大腸がん検診:便潜血検査のみ**

対象 行田市にお住まいの40歳以上の方

料金 500円(70歳以上の方、生活保護、住民税非課税世帯は無料)

受診期間 6月1日～翌年2月28日

胃がん(カメラ)検診:胃内視鏡検査

対象 行田市にお住まいの方 ※50歳以上の方は2年に一度 **料金** 3,000円(70歳以上の方も有料です)

期間 6月1日～翌年2月28日 **当診療所** 木・金曜日実施



診療所からのお知らせ

発熱・風邪症状のある患者さんの対応について

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症は「第5類感染症」になりました。行田協立診療所では感染拡大防止の観点から、「発熱外来」での対応を継続してまいります。発熱、風邪症状のある方は、来院される前に必ずお電話して頂き、職員の案内のもとで受診していただくようお願いいたします。

当診療所にお越しになる際は引き続きマスクの着用をお願いします



行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

オシノ食堂
(持ち帰り弁当)
毎月第3火曜日17時

無料低額診療事業
(医療費相談窓口)
毎週木曜日午前中

フードパントリー
(食品の無料配布)
毎月第3土曜日13時～14時

リユース市
(学校・生活用品の無償譲渡)
不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

ご予約は ☎048-556-4581(代)へ

休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

診療のご案内		月	火	水	木	金	土
内科	午前 月～土 8:30～12:00	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤	菊池 井上 胃カメラ	井上 胃カメラ	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	夜間 火 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前 月～土 8:30～12:00	吉崎	松澤	松澤 久保	松澤	松澤	松澤 (第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00～16:30	吉崎	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	松澤	
住診	夜間 火 17:00～19:00		松澤				
	内科 午後	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤		井上	
	歯科 午前	久保	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	久保	早田(ま) (第1・3・5)
	午後	久保	松澤	松澤 久保	松澤	久保	

予約外でお越しいただく患者さまへ

- 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります
- 歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください

医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052
埼玉県行田市本丸18-3



公式LINE



診療所HP

行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581

通所リハビリテーションたびくら ☎048-501-8740

ケアセンターさきたま

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他)

☎048-556-4612

行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について

発熱、頭痛、咳、呼吸困難、などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いいたします。

2024年6月号(No.27) デザイン:株式会社コア

