

在宅介護支援係から

お口の教室

肺炎・脳梗塞・認知症などの予防に口腔ケアはとても大切です。

「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせる」「口の渇きが気になる」など、以前との違いを感じている方にお勧めの教室です。

日程

・3回目 11月6日(金)
・4回目 12月1日(火)

時間 13時30分～15時
場所 保健センター
講師 歯科衛生士
及川順子氏

内容 口腔機能チェック、口の体操、お口の手入れなど

参加料 無料
申込み 当日まで

元氣教室 第6回 運動コース(最終回)

血液の流れを良くして脳梗塞や心筋梗塞を防ぐために、家の中でできる体操を覚えましょう。

日時 11月11日(水)10時～11時30分

場所 保健センター
講師 健康保養ネットワーク

副理事長 福岡永告子氏
申込み 当日まで

第5回水の中で行う 介護予防事業(最終回)

足腰の痛い方は水の中で体を動かすのが一番です。水の中で筋力アップを図りましょう。

日時 11月11日(水)13時～14時30分(集合12時50分)

場所 健康プール「ステア」
対象 65歳以上の方

講師 健康保養ネットワーク
副理事長 福岡永告子氏
参加料 500円(プール使用料)
定員 15名

申込み 11月10日(火)まで
その他 保健センターから「ステア」まで送迎しますの
で、希望の方は申し出ください。

脳元氣度測定・ 体力測定を行います

年齢を重ねると、単なる物忘れなのか、病的な物忘れなのか、自分では分からず不安になることがあります。

脳の元氣度測定や体力、血圧などを測定し自分の体の状態を知り、今からどのように生活すると良いかなどの相談

高齢者福祉課在宅介護支援係
☎(24)21111 内線451番

もできます。動きやすい服装で、気軽に参加ください。

日時

・11月19日(木)受付10時～11時30分、13時～14時
・11月20日(金)受付10時～11時30分

対象 60歳以上の方

場所 保健センター

内容 脳元氣度測定タッチパネル、血圧測定、身長・体重測定、握力、片足立ち、長座体前屈、10m歩行、基本チェックリスト記載など

講師 脳元氣度測定 北海道大学大学院保健科学研究院 教授 村上新治氏
・体力測定 北海道総合在宅ケア事業団
理学療法士 渡辺晋輔氏

申込み 当日まで

リハビリ訪問・ 住宅改修相談

体の状態にあつたりリハビリや住宅改修の相談、介護の相談などに応じます。

日時 12月10日(木)9時30分～15時30分

担当 北海道総合在宅ケア事業団 理学療法士 渡辺晋輔氏
申込み 12月3日(木)まで

北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

外来診療受付時間…午前8時～11時 午後12時～15時
休診日…土、日、祝日

○=全日診療 △=午前のみ診療 ☆=午後のみ診療 -=休診

外来診療	月	火	水	木	金	備考
内科	△	△	△	△	△	
呼吸器科	-	-	-	-	△	新患・再診とも予約制
神経内科	-	-	-	-	△	第2・第4、予約制
外科・肛門科	△	△	△	△	△	
産婦人科	○	○	○	○	○	※1
小児科	○	○	○	△	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	△	△	△	△	△	新患・再診とも予約制
耳鼻咽喉科	○	△	☆	△	-	
眼科	○	○	△※2	△	-	新患・再診とも予約制
皮膚科	-	△	-	-	-	
泌尿器科	-	-	○	-	-	新患・再診とも予約制
精神神経科 ※3	1日診療:5日(木)、9日(月)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、24日(火)、25日(水)、30日(月) 午前診療:18日(水)					

※1 産婦人科の分娩は緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師と相談ください。

※2 眼科の水曜日午前は、予約検査のみです。

※3 精神神経科常勤医師の退職に伴い、当分の間、出張医の診療となります。

※ 月1回、乳腺の専門外来を実施しています。診療日は、電話などで確認ください。

※ 予約制の診療科は、予約の患者様が優先に診療となりますので、了承ください。

※ 受診される方は、診療日程の変更の可能性もありますので、電話などで確認ください。

北海道立紋別病院 ☎(24)3111番