



5月のカレンダー



- 1日 メーデー
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日 立夏
- 8日 母の日
- 15日 沖縄本土復帰記念日
- 18日 国際親善デー
- 30日 消費者の日



穏やかな五月晴れのもと、何気ない日常を過ごすことがいかに幸せなことであるかを痛感する日々です。熊本を中心とする直下型地震は町や村の社会基盤を破壊し、多くの人々の日常を一瞬にして奪いました。5年前の東日本大震災の復興もまだ道半ば、追い討ちをかけるように九州で地震が発生し、断層帯の続く東海・四国でもいづれ?の危惧が高まります。“備えあれば憂いなし”も大地の突然の怒りにはなすすべもなく、被災者の戸惑いは想像を絶する有様です。TV 画面に地震ありのテロップが流れると今度はどこかと気になります。大型連休も、心の底から楽しむことはできません。熊本地震の復興対策やサミット開催など阿部政権の対応で国の財政状況が好転し、被災された人々が安心して暮らせる日々が一日でも早く取り戻せることを祈るばかりです。

外来栄養食事指導始めました

糖尿病や腎臓食、脂質異常症など治療食での食材選びやメニューでお困りではありませんか？  
医師の指導に基づき  
管理栄養士が詳しく  
説明させていただきます

ご希望の方は  
外来受診時に、医師・看護師  
お気軽にお問い合わせください。  
御相談の上、実施日時を予約して  
いただきます。  
所要時間は 20~30分です。

この食事指導には保険適応がありますので、負担金は以下の通りです、

	初回	2回目～
1割負担の方	260円	200円
3割負担の方	780円	600円

今月の栄養教室

テーマ：「メタボリックシンドロームと食卓について」  
日時：5月30日(月)  
11:40～  
場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

患者様の欄ももうけたいと思います。  
患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。

診察室から

ロコモ度

加齢に伴い、骨・関節・筋力など運動器に関する障害が増加する。ロコモティブシンドロームやフレイル、サルコペニアなど介護が必要な身体機能低下を示す病態が次々と提唱されている。日本整形外科学会は、ロコモの段階を判定する臨床テストを策定した。一つは、下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」もう一つは、歩幅を調べる「2ステップテスト」である。「立ち上がりテスト」は、それぞれ10cm 20cm 30cm 40cmの高さの台に座った状態から片足または両足で立ち上がれるかを見るテスト、「2ステップテスト」は、できるだけ大股で2歩歩き、2歩分の歩幅を計算し、それを身長で割った値を算出する。さらに25項目からなる自己記入式質問表「ロコモ25」の点数と合わせてロコモ度を判定する。40cmの高さの台からどちらか一方の足で立ち上がれないか、または2歩幅分(cm)÷身長(cm)が1.3未満でロコモ度1に該当するという。20cmの台から両足でも立ち上がれない、2歩分の歩幅が身長の1.1倍未満だとロコモ度2に判定される。低い台から片足で立ち上がるには大腿筋力や背筋筋力、大股で歩くには筋力とバランス力が必要である。ロコモは高齢者だけの問題ではなく、若い人でもロコモ度1に該当する場合は、早めのロコモ対策で運動機能を維持する必要がある

—ミニ知識—

高額療養費制度・限度額認定証について

高額療養費制度とは、同じ月内(1日から月末まで)にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分が、後で払い戻される制度です。しかし、一時的な支払いとはいえ、大きな負担になります。そこで、70歳未満の方で、医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適用認定証」を取得しておき、医療機関窓口健康保険証と併せて提示すると、お支払いが自己負担限度額までとなるので便利です。70歳以上の方は保険証と併せて高齢受給者証を提示すると 窓口負担は自己負担限度額で済みます。