

Vol.182 発行: 2023.11.15 出雲市立総合医療C 病院だより編集委員会

令和5年度新型コロナウイルスワクチン個別接種のご案内

当院での新型コロナウイルスワクチンの個別接種を次のとおり行います。

下記連絡先にお電話いただくか、当院紹介患者窓口にてお申し込みください。

1. 対象者 12歳以上の方で、3回目以降の接種券をお持ちの方
2. 接種日 12月28日(木)、1月25日(木)、2月22日(木)、3月28日(木)
3. 接種時間 15時00分～
4. 接種会場 出雲市立総合医療センター 1階 外来
5. ワクチン オミクロン株対応ワクチン：XBB. 1. 5 (ファイザー社)
6. 予約方法
 - (1) 電話での申し込み。(電話：0853-63-5680)
 - (2) 出雲市立総合医療センター 1階 紹介患者窓口での申し込み。

※予約枠には限りがあります。ご理解の程よろしく願います。
7. 予約開始日 令和5年12月1日(金)
8. 問い合わせ 出雲市立総合医療センター 医事課分室

電話：0853-63-5111 (代表)

※出雲市新型コロナウイルスワクチン接種実施本部が開設している新型コロナウイルスワクチン集団接種にまだ空きがあるようです。11月までの開設となっておりますので、早く接種したい方はご検討ください。

会場は以下のとおりで予約はコールセンターで予約できます。

●集団接種会場

1. 出雲徳洲会病院
2. 出雲市民病院
3. 寿生病院

●予約：出雲市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

電話：0853-21-6613



2024 スプリングドック

スプリングドックは健康・生活習慣を見直すチャンス
健康な未来のために、今スタートしよう！

実施期間

令和6年1月4日(木)～5月31日(金)

(土・日曜日、祝日を除く午前中)

実施場所

出雲市立総合医療センター内 健康管理センター

検査内容

身長、体重、体脂肪、血圧、視力、聴力、腹囲、心電図検査、
胸部X線撮影、上部消化管内視鏡検査(経口・経鼻あり)
又はX線透視、便潜血反応検査、尿検査、血液検査

※スプリングドックには、腹部超音波検査、肺機能検査、眼底、眼圧及び女性の骨密度検査
は入っていませんが、男性には前立腺がん検査、女性には卵巣がん検査が入っています。

料 金

21,780円(税込)

※受検者様の都合により、検査の一部が
中止の場合も料金の変更はありません

オプション検査セットの料金

上記の検査に追加することができます。(税込)

プレミアムセット	+ 胸部CT検査※1 + 腹部超音波検査※2 + 腫瘍マーカー3項目 + ピロリ抗体検査 + 骨密度測定+眼底・眼圧検査	39,600円
Aセット	+ 胸部CT検査※1 + 腫瘍マーカー3項目	31,680円
Bセット	+ 胸部CT検査※1 + 腹部超音波検査※2	32,780円
Cセット	+ 腹部超音波検査※2 + 腫瘍マーカー3項目	30,580円

※1 胸部CT検査を実施した場合は、胸部X線撮影を省略します。結果は、後日郵送で通知します。

※2 超音波検査があるセットをご希望の場合、検査日が令和6年2月1日以降となります。

○ その他のオプション検査項目については、健康管理センターにお問い合わせください。

特 典

スプリングドックを受検された方にもれなく

「いずも縁結び温泉ゆらり入浴券」をプレゼント！

受検後に温泉に入ってリフレッシュしてください。

申込み・おたずね

お電話で『スプリングドック』とお伝えください。

出雲市立総合医療センター (代表) 63-5111

健康管理センター (直通) 63-5119

<平日8:30~17:00> FAX 63-5118

ご存じですか？認知症のこと



「認知症予防」デュアルタスクトレーニングについて

皆さんは、デュアルタスクという言葉を知っていますか？二重課題ともいい、2つのことを同時に行う「ながら動作」のことをいいます。体を動かしたり、頭を使うことにはそれぞれに認知症予防効果があるといわれています。これらを組み合わせて頭を使いながら体を動かすことは、脳を刺激して活性化させる効果があるともいわれています。

高齢になると、だれでも複数の行動を同時にこなすことが難しくなります。話をしながら歩いていると会話に夢中になって立ち止まったり、食事中であれば箸が止まったり・・・など、若い頃は意識せずに行っていたことも、加齢により脳の働きが変化するにつれて自然と1つのことしか出来なくなってきます。

しかしながら、実は日常生活の中でデュアルタスクになっている行動はいくつもあります。例えば・・・電話をしながらメモを取る、洗濯物を干しながら食事の献立を考える、料理を作りながらテレビを見たり、ラジオを聴く、掃除をしながら鼻歌を歌う、など無意識のうちに2つの行動を同時に行っていることは意外に多くあります。意識せずに行っていたデュアルタスクも、意識して脳への刺激を強めることで、効果が高まります。例えば、ウォーキングをしながら‘しりとり’をしたり、100から7を引いていく暗算をしたり、川柳を考えたり、話をしながら書き物をする、制限時間をあえて設け、時間を気にしながら計算問題を解くなどといった「ながら動作」がデュアルタスクトレーニングになります。

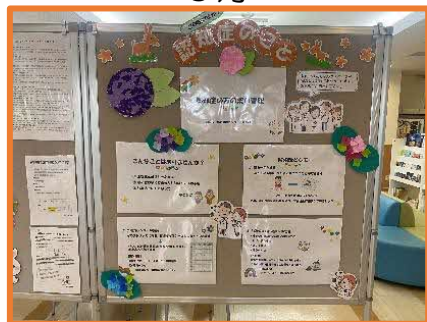
昔と比べて、注意力や集中力がなくなったり、人の名前や言いたい言葉が出てこない、そんな症状ありませんか？こういった「ながら動作」を日々の生活に意識的に取り入れて脳の活性化を図ってみませんか？

お知らせ

外来、健康広場前の掲示板に、多職種で構成されている認知症ケアチームの専門職がそれぞれの視点で、認知症に関連した情報を2か月/回の頻度で情報発信を行っています。ポスターの周りには入院患者さんや病棟スタッフが作成してくださった季節に合わせた飾りつけも行っています。ぜひ、ご覧になってください。



6月



8月



10月



認知症看護認定看護師 竹内 純子