



# 2025年7・8月号 善診だより



【普通寺診療所 ・ 訪問看護ステーションほがらか ・ ヘルパーステーションほがらか】

## 所長メッセージ



先日左膝を痛めました。長男を抱っこして立ち上がった瞬間、左膝に激痛。しばらく様子を見たものの改善せず、整形外科で検査したところ「半月板損傷」との診断。運動不足に加え体重増加、そして育ち盛りの長男の重みが膝にトドメを刺したようです。膝の健康には体重管理と筋力強化が大切。皆さんも他人事と思わず、お気をつけください。膝は一生モノです。

## 隠れ脱水にご用心！

この時期は気温がそれほど高くない一方で湿度が高く汗が蒸発しにくいいため身体に熱がこもりやすくなり脱水を起こしやすくなります。唇が渇いたり、口の中がネバネバするなどの症状があるときは隠れ脱水の始まりかもしれません。エアコンを上手に使い、適宜水分塩分を摂り、十分に休息をとって元気に夏を迎えましょう。



## 特定健康診査・後期高齢者健康診査・がん検診のご案内！

期間：6/2（月）～12/29（月）

お早めに受診ください。

- \*健康診査は予約不要です（診療時間内）
- \*胃カメラは予約制です（バリウム検査はありません）
- \*非課税の方は無料です（証明書が必要です。事前に市保健課にお問い合わせください。）



## 検査の日が水曜日になりました

胃カメラ等の検査の日が金曜日から水曜日に変更になりました。詳細はお問合せ下さい。

## 待合サロン

第3金曜日 10:00～11:00

\*水曜日から金曜日に変更になりました。

「肩こり体操」「タオル体操」「ストレッチ体操」など、スタッフも患者様と一緒にリフレッシュしています。とても気持ちいいです！



## レントゲン装置リニューアル

目標額400万円

エレベーターリニューアルでは沢山のご協ありがとうございました。

今年度は、この先レントゲンフィルムがなくなる為、6月にデジタル化、7月末にレントゲン装置をリニューアル致します。

骨密度は毎日測れるようになりました！引き続き増資のご協力お願いいたします。



## 地域訪問（6～7月・9～2月）

診療所近隣の「組合員さん訪問」を行います。不安や困り事がありましたらご相談ください。

## 带状疱疹ワクチン（要予約）

- ・65歳を迎える方
- ・60～64歳で対象となる方
- ・2025年度から2029年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方も対象となります。
- \*詳細等はお問合せ下さい。



キキョウ  
6/27撮影



身の回りでお困りの方がおられましたら、相談ください。

お問合せ：普通寺診療所  
0877-62-0311