



# 2024年5・6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

五月病は春から夏への移り変わりで起こる精神的・身体的な不調のことです。倦怠感や胃腸の不調、意欲低下や集中力低下などが現れます。几帳面でまじめな人に多いと言われるので、私は五月病になったことがありません笑。

新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気を楽に持つことも大切です。一人で悩みを抱えずに、身近な人に相談するようにしましょう。



## フレイルについて学ぼう ～知識編～



【フレイルとは..】

言いかえると「加齢により心身が老い衰えた状態」のことを指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

【フレイル予防について】

フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

(予防の3つの柱)

- ①栄養 … たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取する
- ②身体活動(運動) … 歩いたり、筋トレをしたりするなどの運動
- ③社会参加 … 就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む



次回 フレイルについて学ぼう～予防実践編～

## 「発熱外来」受診について

- ①先ずはお電話にて相談ください(電話問診あり)
- \*療養中の患者様の往診、ご相談ください。

## クサキョウチクトウとパンジー



クサキョウチクトウとパンジー満開です



## エレベーターリニューアル増資 ご協力ありがとうございます！

目標：450万円 引き続き、ご協力をお願いします。

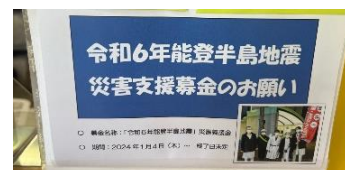
2022年度～2023年度の2年間で

増資 3,632,000円 (80.7%)



## 能登半島地震 義援金

2/1～3/15までに12,043円集まりました。石川民医連を通じて被災された方へお届けします。引き続きご協力をお願いします。



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