ぴっぷクリニック

松田院長のすこやか健康だより

問 町立ぴっぷクリニック
比布町中町１丁目２番10号
☎ 85-2222

ぴっぷクリニック ホームページが 新しくなりました

感染症への備えと、関節の痛みの相談を



ぴっぷクリニック 院長
松田佳也

ついこの間まで暑さが続き、半袖で過ごしていたことが嘘のように、季節は一気に秋から冬へと移り変わろうとしています。日が短くなり、朝晩には肌寒さを感じる日も増え、すでに暖房を使い始めたご家庭もあるのではないでしょうか。

気温が下がり空気が乾燥するこれからの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。また、寒さによって体がこわばり、ひざをはじめとする関節の痛みを感じやすくなることもあります。

今回は、感染症対策と、ひざなどの関節の痛みについてお知らせします。

1 インフルエンザなどの感染症対策として、予防接種をうけましょう！

９月以降、上川管内の近隣地域では、児童のインフルエンザ流行により学級閉鎖となった小学校がみられました。10月には旭川市で今季初のインフルエンザ注意報が発令され、比布町内でも感染者が確認されています。感染症予防のため、こまめな手洗い・うがい、場面に応じたマスクの着用、人混みを避けることを心がけましょう。十分な睡眠と栄養バランスのよい食事も大切です。



手洗い・うがい　マスク着用　十分な睡眠　バランスの良い食事

ぴっぷクリニックでは、インフルエンザワクチンをはじめ、各種ワクチン接種の予約を受け付けています。高齢の方や糖尿病、喘息、心不全などの基礎疾患をお持ちの方は、重症化を防ぐためにも早めの接種をご検討ください。ご希望の方はお問い合わせください。

各種ワクチン予約受付中

インフルエンザ／新型コロナウイルス／肺炎球菌／帯状疱疹
※子宮頸がんワクチンも当院で接種可能です。

2 ぴっぷクリニックでは膝関節の痛みに対しヒアルロン酸の注射を行っています！

体内のヒアルロン酸は年齢とともに減少するといわれています。特に、関節の中で潤滑油やクッションのような役割を果たすヒアルロン酸が減少すると、関節の動きが悪くなり、ひざや肩などに痛みが生じることがあります。

中高年以降にみられる関節の痛みのうち、代表的なものの一つがひざの痛みです。その多くは、関節軟骨のすり減りなどにより起こる「変形性膝関節症」が関係しています。まずは、体重管理や適度な運動、ひざに負担をかけない生活を心がけることが大切です。

治療には、飲み薬や貼り薬による痛みの緩和のほか、ひざの関節内にヒアルロン酸を注射する治療があります。当院では、ヒアルロン酸の関節内注射を行っています。

また、肩・首・腰などの痛みに対しては、痛み止めの注射処置（トリガーポイント注射など）にも対応しています。関節や筋肉の痛みでお困りの方は、お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
（役場保健福祉課内）
☎ 85-2112

備えて安心、冬道の転倒予防

年齢とともに筋力は低下し、転びやすくなります。特に冬の路面は、滑りやすく骨折などのけがをする危険性が高まります。乾いた道と同じ歩き方をすると、転倒しやすいので注意が必要です。

冬道の歩き方のポイント

1 歩幅を小さく、靴の裏全体をつけて歩く。



2 すり足で、歩くスピードはゆっくりと。足と足の間を広く保つ。



3 滑りそうな道や場所を見分けて歩く。



（玄関の出入り口、車の出入りが多い場所など）

4 お店や病院などに入る際には、雪を落としてから入る。



5 リュックを使う。



（両手が使えることでバランスを崩した際にも対応しやすくなり、後ろに倒れた際のクッションの役割も果たす）

杖を使う場合のポイント

1 冬道では身体の近くに杖を立ててつくようにする

2 杖にアイスピックを付ける

※アイスピックには大きく分けて２種類あります。杖やアイスピックの選び方は、当センターにご相談ください。

ピピリハ けんこう体操事業を行っています

概ね６５歳以上の整形疾患などがあり、歩行が不安定な方などを対象に、体操事業を行っています。身体の状態に合わせた体操のご提案など、理学療法士による専門的なサポートが受けられます。詳細は、地域包括支援センターまでお問合せください。※身体状況により、他事業をおすすめする場合があります。

開催日時　毎週水曜日　10：30 ～ 11：30
場　　所　ぴっぷクリニック 運動指導室
内　　容　主に椅子に座って行う体操、個別相談



森山病院
近藤理学療法士（講師）

三平サロン あそか苑に手作りごみ箱贈呈

10月1日㈭、三平サロンの皆さんが、特別養護老人ホームあそか苑用に、チラシで手作りしたごみ箱を贈呈しました。このごみ箱は、日頃からサロンに集まる皆さんが、チラシを活用して一つひとつ心を込めて折ったものです。贈られたごみ箱は、施設利用者の皆さんがお薬を飲んだ際の薬袋などを確認・破棄する際に使用されます。


チラシを折って作られたごみ箱

生活・仕事巡回相談会

仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 11月19日㈭
時間 ①午後1時～1時50分
②午後2時～2時50分
場所 役場第1会議室
定員 ①②各1人
申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込
相談料 無料
申し込み・問い合わせ先
かみかわ生活あんしんセンター
☎ 38-8800　FAX 33-0021
✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

旭川がん検診センターで行う集団検診の日程変更について

冬季に実施を予定している集団検診について、旭川がん検診センターの改装工事のため実施日を変更します。

変更前　令和9年2月4日㈭
変更後　令和9年2月25日㈭
※令和9年1月19日㈫については変更ありません。
無料送迎バス　福祉会館前　午前8時30分

受診を予定されている皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
問い合わせ先　保健センター
☎ 85-2555

きたよん通信

障がいに関するマーク？②
今月は障がいのマークについて紹介します。

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」
当麻町3条東2丁目11-1（当麻町役場庁舎内）
☎84-7111　FAX84-7333　✉ kitayon@potato.ne.jp
開設時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎84-7222



●耳マーク



聞こえが不自由なことを表したり、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。
聴覚に障がいがある人は、外見からは分かりにくいため、周りから誤解されたりするなど社会生活上で不安が少なくありません。コミュニケーションの方法等への配慮が必要です。

●オストメイトマーク



オストメイト対応トイレの入口や案内誘導プレートに表示されています。人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを示すマークです。

●ハートプラスマーク



心臓疾患など身体内部に障がいのある人を表しています。そのような方の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。
このマークを着用されている人を見かけた場合は、携帯電話の使用を控えたり、公共交通機関での優先席の利用などに配慮をお願いします。

■令和9年度新規採用職員募集

上川中部基幹相談支援センターでは、令和9年度の採用職員を募集します。
- **募集職種**　相談支援専門員
- **応募締切**　11月30日㈪

詳細は当センターまでご連絡ください。

きたよんサロン
障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。
日時 11月18日㈬ 午後3時～
場所 比布町図書館内
問い合わせ
役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」