

あいとう診療所便り

2024年 2月号(第165号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030
IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



2月の予定

- 整形外科 1日、15日
- 栄養相談 9日(予約制)
- 愛カラダ塾☆栄養塾 9日(予約制)

「おたのしみ♪」



3月の予定

回 覧

- 整形外科 7日、21日
- 栄養相談 8日(予約制)



高齢者を対象にした 肺炎球菌ワクチンの 定期接種を実施しています。



定期接種の対象者は毎年度異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください

2023(令和5)年度(2023年4月1日から2024年3月31日まで)は①もしくは②の方が定期接種の対象です。

対象者①(生年月日)

対象者②

2023(令和5)年度に

65歳となる方	昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生
70歳となる方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
75歳となる方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
80歳となる方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
85歳となる方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
90歳となる方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
95歳となる方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
100歳となる方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

☆ 過去に高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は定期接種の対象となりません。

☆ 前回接種から5年以上経過した方は「再接種」が勧められています。(自費)

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

第4回愛☆カラダ塾を開催しました！

12月8日金曜日、あいとう診療所待合室にて第4回愛☆カラダ塾を開催しました。今回は「冬にかけての乾燥対策&リンパケアについて」のテーマで、リラクゼーションサロン「ライフ」の森合匠子先生にご講演いただきました。

冬特有の乾燥と寒さによるバリア機能の低下をどう防げば良いか、むくみや肩こり、冷えの原因になるリンパの流れを改善するにはどうすれ



ば良いかなどわかりやすく説明されました。

実際にオイルをつけて体験するリンパマッサージは参加者の皆さんに大変好評で、「全身マッサージも受けてたい！」などの声もあがりました。

愛☆カラダ塾はどなたでも参加可能です。

次回は2月9日に「おたのしみ♪」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 値段が安いからといって買うと、結局は損をすることになるという戒め
..... ○○買いの○失い
- ② 思いがけない事件が起こるとえ 青天の○○
- ③ 物事がめぐりめぐって思いがけない所に影響が出るたとえ
..... 風が吹けば○○が儲かる
- ④ 気の合った者や似通った者は自然に寄り集まる .. ○は友を呼ぶ

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 安物(やすもの) 買いの銭(ぜに) 失い
- ② 青天の霹靂(へきれき)
「霹靂」は雷のこと、類義語: 寝耳に水
- ③ 風が吹けば桶屋(おけや)が儲かる
風が吹けば砂ぼこりで盲人が増え、三味線に使うネコの皮の需要が増えるためネコが殺されネズミが増え、ネズミが桶をかじるので桶屋が儲かる
- ④ 類(るい)は友を呼ぶ

編集後記

我が家には今年13歳になるトイプードルがいます。最近、毛量が減ったり、寝ている時間が長くなったり・・・老化のサインのようです。この家に来てよかったと思ってもらえるよう、大切に育てたいです。(O.M.)