

問 高齢介護課 ☎ 6720

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎ込んでしまいます。家族や友人との会話や散歩などで気分転換をしましょう。また、孤独を防ぎ、心身の健康を保つためにも、人との交流や助け合いが大切です。家族や近所の高齢者で元気がない人がいたら声を掛けてみましょう。

**気分転換をしましょう**

- 家族や友人とお話ししましょう。  
会うことが難しい場合は、電話や手紙、メールなどで交流しましょう。
- 家の中で運動をしたり、天気の良い日は散歩をしたりしましょう。
- 作ったことのない料理を作るなど、新しいことに挑戦してみましょう。

**なんだか元気がない？ 気付きのチェックポイント**

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- 歩くのが遅くなった
- ごはんの量が減った
- 軟らかいものを好んで食べるようになった
- 外出している姿を見掛けなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった

参考：厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」

**自宅で楽しく歌体操！**

自宅で楽しく簡単に運動不足を解消できるよう、歌に合わせた2種類の「体操動画」を市ホームページで公開しています。座ったままでもできますので、まずはゆっくりと、できる動きから始めてみましょう。

★YouTube「十和田市公式チャンネル」からも視聴できます。

QRコード▶



十和田市 歌体操

検索

**十和田市立中央病院地域医療連携だより**

第2回（全7回）

**在宅訪問診療 ～十和田市立中央病院附属とわだ診療所～**

問 中央病院 ☎ 5121



とわだ診療所 所長 水野隆史医師

とわだ診療所は、中央病院による訪問診療の機能を強化・拡充することを目的として、令和元年10月に訪問診療専門の診療所として開設されました。

この診療所は、患者さんが住み慣れた環境で生活を続けたいという思いや、最後まで家族と一緒に生活したいという思いを実現できるよう、医師、訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャーらと連携して寝たきりなど、自宅や施設からの通院が困難となった患者さんの居宅へ訪問し、診察、処方などを行っています。

患者さんの「その人らしい生活」をサポートしていきたいと考えていますので、訪問診療を希望される場合は、中央病院地域医療連携部または訪問看護ステーション、ケアマネジャーまでお問い合わせください。

**とわだ診療所の方針**

- ・ 一人暮らしでも、高齢夫婦でも、治せない病気になっても、障害があっても、住み慣れた地域で療養できるよう支援すること
- ・ 何でも歳のせいとせず治せる病気を見逃さないこと、病気による身体的苦痛や精神的苦痛をできる限り軽減すること
- ・ 患者さんの生活環境には特に配慮を欠かさず、病気だけではなく心にも向き合うこと
- ・ 人はいつか必ずこの世から旅立つ存在であるという厳粛な事実に向き合うこと



▲在宅訪問診療の様子