

外 来 診 療 担 当 変 更 の お 知 ら せ

平成17年7月1日より、外来医師および診療担当が下記のとおり変更になりました。

	月	火	水	木	金
内科系（午前）	すぎめ 杉 目	いまたに 今 谷	川 村	今 谷	高 田
	たかだ 高 田 <small>(10:00~)</small>	さとう 佐 藤	/	/	/
内科系（午後）	かわむら 川 村	かげやま 蔭 山	佐 藤	高 田	佐 藤
外科・整形外科	いさやま 諫 山	くろかわ 黒 川	諫 山	黒 川	諫 山

【診療時間】 午前9:00~12:00 / 午後1:30~5:00 (受付8:30~17:00)

【休診日】 土曜・日曜・祝日・函館厚生院創立記念日(6月第3水曜日)

【平成17年7~9月の休日当番日】 8月14日(日)、9月18日(日)、9月23日(金)

家 庭 で の 簡 単 リ ハ ビ リ

【第4回】口の準備運動をやってみましょう！

年を重ねるごとに体が言うことを聞かなくなるように、食べ物を飲み込むこともスムーズにいかなくなります。そのようなことを「誤嚥」といいますが、食べ始めになることが多いといわれています。食事前に口の準備体操をすることで飲み込みがスムーズになり、食べることへの心構えにもなります。

1. 首のストレッチ

首を前、左右に4~5秒ずつゆっくり曲げたり、回したりします(図1~4)。

2. 舌の運動

舌を出したり、上下左右に動かしたりします。5~10回くりかえします(図5~8)。

3. 発音練習

強くはっきり発音します。「パ」「タ」「カ」をそれぞれ10回くりかえします。

4. 唾液の飲み込み、咳、深呼吸

つばを飲み込みます。そのあと空咳をして大きく深呼吸をしてください。

以上のような体操を行い予防に役立ててください。いつまでもおいしいごはんを楽しく食べましょう！

言語聴覚士 清水 俊輝



図1



図2



図3



図4



図5



図6



図7



図8

医 療 相 談 室 だ よ り

こんにちは、医療相談室です！

今回は老人医療対象の方について、医療費自己負担額の上限に関するお知らせです。医療費の自己負担は原則1割負担、一定以上所得者は2割負担で、外来の薬剤一部負担金は不要です。

1割または2割の一部負担金を支払い、その額が下記金額を超えた場合、申請により市町村または保険者から超過額が払い戻されます。

原則1割負担で高所得者は2割負担	外来	入院
一定以上所得者	40,200円	72,300円+
一般	12,000円	40,200円
住民税非課税世帯(区分)	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯(区分)	8,000円	15,000円

あなたの為の医療相談室

MSW

(メディカルソーシャルワーカー)

藤浪 克則

田中 理

...総医療費から361,500円を引いたものの1% 詳しくは医療相談室までご連絡ください。