

# ひだまり

-103号-

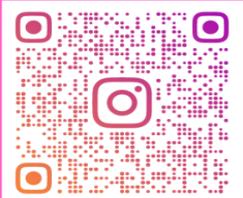
発行所



松本内科・眼科  
天草市久玉町

5716-6

☎72-2833



@AMAKUSA\_KOWAKAI

## 第52回牛深ハイヤ祭り



家庭医だより(その七)

—松本衣里—

日に日に暑さが増し、夏も本番に差し掛かっています。そろそろ、熱中症が心配になる季節になりました。熱中症になりやすい方の特徴は、下に挙げられます。

脱水状態にある人、高齢者、乳幼児、体に障害がある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしない人、暑さに慣れていない人、病気の人の、体調の悪い人。

ご自身に当てはまるものがありましたら、是非ご注意ください。年々暑くなることは統計からも確実で、「去年まで、私は大丈夫だったから」という考えが通じなくなっています。熱中症の予防には、「暑くなくても」クーラーをつける、「暑くなくても」

スポーツドリンクを飲むことは有効です。また、以上を行なっても、少しでも「暑い」と感じれば、太い血管の通っている場所を冷やしてください。太い血管の通っている場所とは、首筋、脇の下、脚の付け根です。

なお、熱中症の症状は、頭痛・吐き気・嘔吐・意識消失など、様々です。夏に「いつもとは違う頭痛」、「いつもとは違う吐き気」が出現した際には、自己判断で我慢し過ぎずに、ぜひ来院なさってください。と述べてまいりましたが、私も、数年前に油断し、熱中症になったことがあります。それ以来、毎年夏に向けて気を引き締めています。「備えあれば憂いなし」という言葉がありますが、今年も対策を行なって、酷暑に備えましょう。

### ハイヤ祭りに参加しました

4月19日(金)〜21日(日)の3日間で第52回牛深ハイヤ祭りが開催されました。

昨年に引き続き、当法人も4月20日(土)の夜の部に参加させて頂きました。今年は雨が降り、開催されるのかわかな中、朝から髪の毛のセットや衣装の着付けをしたりと例年通り準備を行いました。降り止まない雨の中、総踊り開始直前まで雨宿りをして、大会本部へ中止の有無を確認しに行くと「中止の決定は出ていないから、19時には開始する予定です。」との事。雨の中踊るのか・・・なんて思っていると、雨が小降りになって見計らったように丁度いい天気になりました。

総踊りが始まると、院長を筆頭に一所懸命に練習した踊りを観客の皆様へ届ける事ができて良かったです。来年も孔和会一同で参加したいと思います。(松下)



～ハイヤ総踊り～

# クリーン作戦実施



5月30日(木)の夕方に当院の職員が総勢30名程集まり、久玉地区周辺の清掃活動を行ないました。技能実習生も参加し、ゴミ拾いは緑のTシャツで気合を入れました。地域の方達が綺麗にされている為、道を歩いていても殆どゴミは落ちていませんでした。微力ですが草引きのお手伝いもさ



せて頂きました。普段の運動不足を解消し、町も綺麗になって清々しく良い汗もかけました。これからも地域の力になれるように、孔和会職員一同頑張っていけますのでよろしくお願ひします！(高尾)

# お知らせ

『健康保険証の廃止について』

全国的に、今年の12月2日より、現行の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードを使用したマイナ保険証に変更されます。

当院でも本年度から本格的なマイナンバーカードの資格確認に力を入れており、受診される患者様に対し呼びかけを実施しております。今回は、マイナンバーカードを利用するにあたっての様々な機能を紹介致します。まだカードを未作成の方も是非参考にして頂ければ幸いです。



## 『マイナ保険証の機能』



- ① 保険情報による資格確認
  - ② 直近5年間の処方内容閲覧
  - ③ 過去における手術歴
  - ④ 特定健診等の健診情報
  - ⑤ 高額療養費制度における限度額情報の閲覧
- ②・④については、紙媒体(薬手帳、健診結果用紙)の提出がなくても正確な情報が読み取れます。また、⑤に関しても、今まで市役所等で行なっていた手続きを病院で簡単に行なえるというメリットがあります。

(原田)

# ～ 介護だより ～

## 『災害時の避難場所を確認しておきましょう!!』



近年では、毎年のように全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。自然災害はいつ発生するかわからないので、日頃からの備えが必要です。これから特に台風の季節に入ってきます。自分達の地域における避難場所について、普段から家族や身近な人と相談し、もしもの場合を想定して、安心できる状態にしておきましょう。



### 【避難所と対象者等の目安】

	①一般の避難所	②要配慮者避難所	③福祉避難所	④緊急入所施設 (ショートステイ等)
対象者	一般の住民・避難生活に支障のない要配慮者	一般の避難所における避難生活が困難な要配慮者		
		軽度 (要介護2まで)	中度 (福祉サービス利用者等・要介護3)	重度 (寝たきり等・要介護4・5)

※要配慮者とは、高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する者をいう。

※ ( ) 内の介護度は目安であり、要配慮者及び障がい等の状態を考慮し、適切な避難場所を選定する事。

(中澤)

### <医療法人社団孔和会 施設一覧>

- あかね苑 (グループホーム・小規模多機能)
- 桜ん里 (グループホーム・認知症対応型サービス)
- 泉寿苑 (小規模多機能)
- 正寿庵 (ケア型小規模多機能)
- 海ん里 (デイケアサービス)
- 中ん迫 (宿泊可能サービス)



## ボランティア宜しくお願い致します

コロナウイルス感染症により、当院・各施設におけるボランティアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

孔和会一同