

10月度 最新情報

ちくさ病院通信

第84号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



秋の小さな変化を見逃さないー 高齢者の「季節の変わり目」にご注意を

暑かった夏が終わり、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。過ごしやすい季節になった一方で、10月は高齢の方にとって、体調や生活の変化が表れやすい時期でもあります。

「最近、食事の量が少し減った」
「外に出ることが少なくなった」
「なんとなく疲れやすそう」
「以前より歩くのが遅くなった」

このような変化は、「年齢のせい」「夏の疲れが残っているだけ」と思ってしまいがちです。しかし、小さな変化の中に、体力の低下や体調不良のサインが隠れていることがあります。

こんな変化はありませんか？

- ☐ 食事の量が以前より減った
- ☐ 体重が少しずつ減ってきた
- ☐ 外出する機会が減った
- ☐ 家の中でも動くことが少なくなった
- ☐ 歩く速度が遅くなった、つまずくことが増えた
- ☐ 昼間でも眠っていることが増えた
- ☐ 「なんとなくしんどい」と話すことが増えた

一つひとつは小さな変化でも、いくつか重なっている場合には注意が必要です。「去年の今頃」と比べてみましょう。高齢の方の体調変化に気づくためには、現在の状態だけを見るのではなく、「以前と比べてどうか」という視点が役立ちます。

「去年は一人で買い物に行っていた」
「以前は毎日散歩していた」
「この時期でもしっかり食事を食べていた」

このように、昨年や数か月前の生活と比べることで、ご本人では気づきにくい変化に気づけることがあります。秋は「冬への準備」の時期です。これから気温がさらに下がると、外出の機会が減ったり、活動量が落ちたりすることがあります。

だからこそ、今のうちに、無理のない範囲で外に出る
しっかり食事をする
睡眠を整える
家の中でもこまめに体を動かす
転倒しないよう住環境を見直す
など、毎日の生活を整えておくことが大切です。



「何となく以前と違う」という気づきは、体調を見直すきっかけになります。ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方も、「去年の今頃と比べてどうだろう？」という目で日々の様子を見てみてください。気になる変化が続く場合には、ご家族やケアマネジャー、医療・介護スタッフなどに相談することも大切です。過ごしやすい秋だからこそ、これからの冬を元気に過ごすための準備を始めてみませんか？

インフルエンザにご注意ください



今年はインフルエンザが例年より早く流行しています。高齢の方では、インフルエンザをきっかけに肺炎などを合併し、重症化することがあります。流行が広がる前に、早めの対策を始めましょう。名古屋市では予防接種の助成があります。令和8年度の高齢者インフルエンザ予防接種は、10月1日～令和9年1月31日です。

対象となるのは、

- ・65歳以上の方
- ・60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、HIVによる免疫機能障害があり、身体障害者手帳1級相当の方

対象者の自己負担は1,500円。

生活保護世帯、市民税非課税世帯等の方は、必要書類の提出により自己負担が免除されます。

対象外の方も任意接種として接種できますが、全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。接種を希望される方は、事前に医療機関へご確認ください。

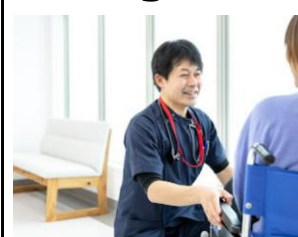
手洗いや換気、十分な休養・栄養に加え、ワクチン接種も感染症対策の一つです。今年の冬を元気に過ごすために、早めの対策を心がけましょう。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！



多くのクリニックがある中で、「どのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネジャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5 か月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録こちらから★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhq

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347