

あいとう診療所便り

2024年11月号(第174号) 発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



11月の予定

- 整形外科 7日、21日
- 栄養相談 8日(予約制)
- 楽しく栄養塾 8日(予約制)



12月の予定 回 覧

- 整形外科 5日、19日
- 栄養相談 13日(予約制)
- 愛☆カラダ塾 13日(予約制)



インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの定期接種が始まっています!

対象者

- 接種日に65歳以上の人
- 接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害(身体障害者1級相当)またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する人

接種費用

• 両ワクチンとも2,000円

接種回数

• 1回

接種期間

- インフルエンザ 令和6年12月末まで
- コロナ 令和7年3月末まで

☆ コロナワクチンについては、当診療所では以前より接種されている mRNA ワクチンである、ダイチロナ(第一三共)とコミナティ(ファイザー)を採用しています。

☆ 両ワクチンとも任意接種も行っています。

任意接種費用: インフルエンザ 4,500円 (2回目2,500円)
コロナ 15,000円

☆ 完全予約制です。必ず予約をお取りください。

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

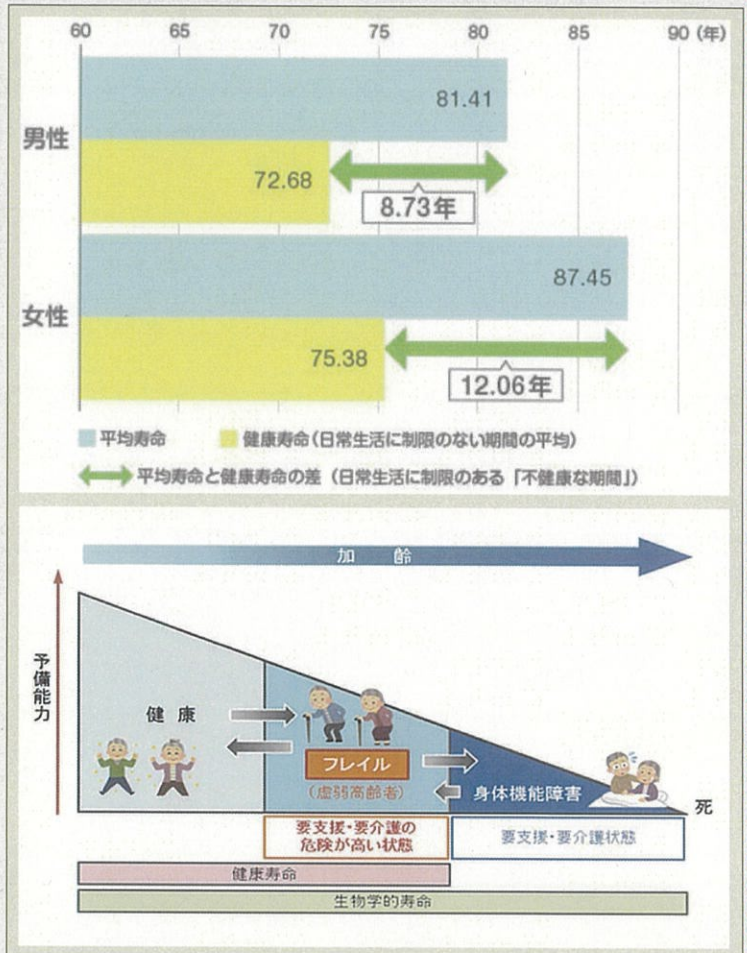
IP ☎ 050-5801-8030

えんめい短期大学で講演しました！

9月18日水曜日、八日市コミュニティセンターで開催された八日市地区高齢者学級「えんめい短期大学」に横田所長が参加し、「健康寿命を延ばすためにできること」のテーマでお話ししました。

平均寿命から介護状態の期間を差し引いた期間である「健康寿命」は、男性で72.68歳、女性で75.38歳です。(令和元年)

要支援・要介護状態はもちろん、その一歩手前であるフレイル(虚弱)状態にならないためにできることについて、クイズ形式でお話ししました。



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ!

- ① 庭木の手入れの方法の教え ○切る馬鹿、○切らぬ馬鹿
- ② 苦労して勉学に励んだ成果 ○○の功
- ③ かかわった以上、途中で手を引くわけにはいかないたとえ 乗りかかった○
- ④ 立身出世への難しい関門のたとえ ○○門

故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿
桜は枝を切ると腐りやすく、梅は枝を適度に切らないと花が咲かなくなる
- ② 蛍雪(けいせつ)の功
「蛍の光、窓の雪」で有名ですね
- ③ 乗りかかった船
いったん岸を離れた船からは、途中で降りることができない
- ④ 登竜門(とうりゅうもん)
中国の黄河上流にある竜門は激しい急流で、登りきった鯉は竜になるという伝説から生まれた言葉

編集後記

週に1回だけの運動以外は携帯を触ってダラダラ生活。「歩くよりも腹筋するよりも効果的な運動」との触れ込みの動画が流れてきたので毎日するようになりました。何カ月で効果が出るのか楽しみです。(K.Y.)