

お元気ですか?! 新聞

地域包括支援センター
安立園

令和5年
10月～
12月号

今年夏は夏の猛暑により、松茸の不作や、稲の品質・収穫量の低下など、秋を代表する味覚にも大きな変化がみられているとの報道があります。皆さまは、お元気に過ごしてでしょうか。

ここ数年大規模な流行がなかったインフルエンザが8月頃から流行し始め、今では小中学校の学級閉鎖が発生するなど、例年にはない現象が見られています。今後も引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用等により感染防止を心がけたいものです。

今回も、健康に関する情報を、コンパクトにまとめさせていただきます。



発熱時の対応方法について ～東京都～

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、発熱時の対応法が変更になりましたので、ご確認ください。

◆発熱などの症状が出た時

重症リスクの高い方は、早めに医療機関に連絡しましょう

◆受診する場合

かかりつけ医のいる方

かかりつけ医に電話で相談

かかりつけ医がない場合

都のホームページで医療機関を検索

◆受診に迷った場合

東京都新型コロナ相談センター

☎0120 670 440

その他の相談窓口

☎#7119 (救急相談センター)

◆コロナの陽性が判明したとき

療養期間の目安：発症後5日間且つ症状軽快後24時間程度経過するまで

外出を控える(推奨)

濃厚接触者の対応：特にならない

◆都が運営する施設

入所希望の場合は、医療機関に相談



地域包括支援センター 安立園からのお知らせ

「地域交流ひろば」の参加が**予約なし**で利用できるようになります。

「地域交流ひろば」は、ふちゅう体操や簡単なストレッチなどを、気軽に集まって行っていた「ひろば」として、中央文化センターや天神町4丁目公会堂、安立園さんぽ道で、45分間の**無料**開催しています。

コロナ禍では予約制でしたが、十一月からは、予約なしで参加いただけます。

詳細につきましては、安立園包括発行のイベント情報をご参照ください。



「包括、ある日の相談」 その3

「親が高齢のため、高血圧症で通っている医院へ行くことが大変になっている。何か良い方法はないか」と娘さんから電話がありました。

自宅に定期訪問してくれる医師を「訪問診療医」といい、通院が難しくなった方が、自宅で診察を受けることができます。そのためには、今までの医師の紹介状が必要になりますので、ご家族にお願いしました。後日、許可が貰えたとの連絡があり、訪問診療医を複数箇所紹介し、ご家族に選んで貰いました。今では、その診察を自宅で月2回受けながらお喜んでいます。

