



松原あんすこ通信

第14号

ど〜こ〜か〜で
春が…



松原あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

松原2-28-21

電話 03-3323-2511

FAX 03-5300-0212

令和3年4月発行

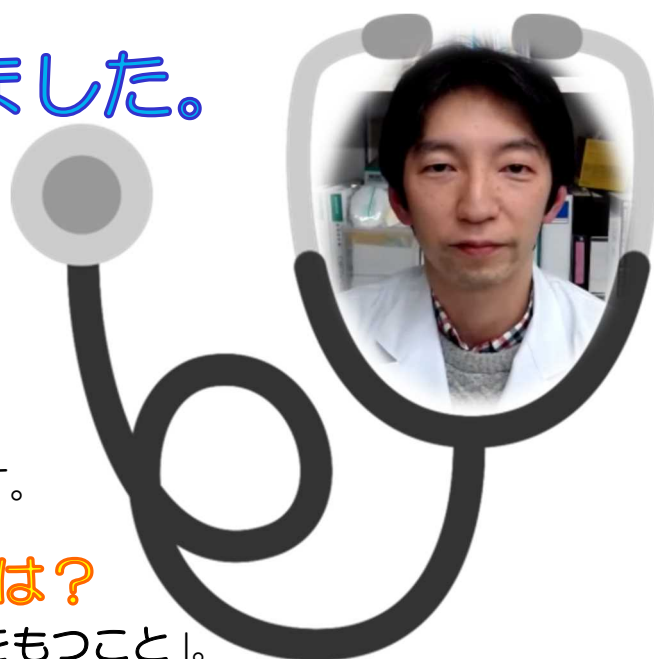
健康づくりに
ついてお届け
します



松原地区の 「地区連携医」に聞きました。

世田谷区では、
「医療と福祉の連携づくり」について、
地区ごとに「地区連携医」を配置し、
あんしんすこやかセンターと共に
連携づくりに取り組んでいます。

松原地区の「地区連携医」は、
木内 典裕（きうち のりひろ）医師 です。



日ごろの健康づくりで大切なことは？

「年に一度は健康診断」と、「かかりつけ医をもつこと」。
ご自分の体調の変化を見逃さないこと！が大切です。

😊世田谷区の「新型コロナウイルス対策」について

- *陽性率が下がってきています。1月は21.2%→2月は7.25%。
- *PCR検査（世田谷区医師会）では、おおむね検査の翌日には結果が判明するようになっていきます。
- *3月中旬頃に医療従事者から、世田谷区でもワクチン接種が始まる予定です。

😊インフルエンザ陽性率が、12月以後ゼロで推移しています。（世田谷区医師会）

このことは、ワクチン接種とともに、現在コロナ対策で行っている一人一人の感染予防策の徹底が、大きな効果をもたらしているといえます。

（2021年2月18日談）



健康について気になることはありませんか



もの忘れが気になったら、
あんしんすこやかセンターの
「もの忘れ相談窓口」をご利用ください。

ご自身のこと

もの忘れが気になる。
同じことを何度も聞くとされる。
認知症だろうか。

ご家族のこと

受診してほしいけど、嫌がっている。
同じことばかり聞かれてイライラして
しまう。

身近な方のこと

近所の方が、ごみ出しの日を間違え
るようになった。何か困っているこ
とがあるのではないだろうか。

松原あんしんすこやかセンターでは、

「認知症すこやかパートナー

（認知症専門相談員）」が中心となり、専門の
医療機関の情報、対応の仕方、家族会の情報
など、皆様からの認知症に関する様々なご相
談をお受けします。

フレイルとは？

「健康な状態」と「要介護状態」の中間です。

歩く速さが
遅くなって
いませんか

人と会って
話をしていますか

体重が減って
いませんか

フレイルの心配のある方へ向けて、仲間と一緒に
体操のグループを作る方法、健康についての
勉強会、食べる力をアップさせる講座のご案内
など、今できることをあんしんすこやかセンタ
ー職員がご案内いたします。



松原
あんしん
すこやか
センター



＊松原あんしんすこやかセンター＊
（地域包括支援センター）

松原2-28-21

＊電話：03-3323-2511

＊FAX：03-5300-0212

8:30～17:00

日曜・祝日はお休みです