

# ももたろう便り

2023年 秋

朝夕の肌寒さが少しずつ感じられるようになってきました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。秋の味覚に、読書に、スポーツ観戦に、と過ごしやすくなっているいろいろな楽しみ方の多い季節ですね。新型コロナウイルス感染症が5類扱いとなって、道行く人たちのマスク装着率も少しずつ減ってきているようですが、特に若い世代で新型コロナとともにインフルエンザの流行が目立っている様相です。デイサービスやショートステイなど介護サービスでの感染も散見されており、私達ももたろうスタッフも自分達が感染源とならないよう気をつけながら、引き続きマスク装着で診療に伺っております。

診療時のマスク装着につき御協力をよろしくお願いいたします。

院長 小森栄作

## 秋のメンタルケア

今年の夏は猛暑が続き、残暑も厳しくなっていますね。秋は、夏の疲れや、日照時間の短さが影響して「いつもの調子が出ない」ということも多い季節です。

秋冬の代表的な不調

- 食欲が高まり、甘いものや炭水化物が食べたくなる
- 朝起きられない(睡眠時間が長くなる)、日中も眠い
- 気分が落ち込む、気力がない
- 集中力ががくんと落ち、家事や仕事が手につかない
- 人づきあいをしたくなくなる、面倒になる。

太陽の光を浴びたり、空を見上げてみることで、秋の不調を整えてくれます。少し涼しくなった時に、少しお散歩に出かけてみたり、お家の窓辺で外の季節を感じてみてはいかがでしょうか？



医療法人 ザイタック

ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232 ☑ info@momotaroclinic.jp

FAX: 086-242-3233 [https:// www.momotaroclinic.jp](https://www.momotaroclinic.jp)



MOMOTAROOSHINCLINIC





## 高齢者インフルエンザ予防接種

接種希望する岡山市民で、①満65歳以上の方、②満60歳以上満65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人が対象です。接種回数は1回です。ご希望の方は早めにお申し出ください。

自己負担額：2,080円

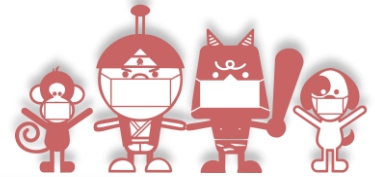
市民税非課税世帯の方は1,040円、生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は無料ですが、いずれも事前の申請が必要です。



## マスク着用継続のお願い

インフルエンザの感染が増えてきました。染らぬよう、染さぬよう、当院訪問診療の際は、患者様御本人および同席される御家族の方もマスクの着用をお願いいたします。

また入念な手洗いなど、感染予防対策を心がけましょう。



矢掛の辺り



シュウメイギク



大山

公益財団法人  
岡山県薬業会館  
OKAYAMA

無観客で開催

いきいき健康ライフ講演会

第74回

今回のテーマ

「在宅医療と介護のはなし」

～うまく使ってずっと家で過ごすためには？～

講師/医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック  
院長 小森 栄作先生

録画した動画をいつでもご覧いただけます！  
※オンラインの生配信ではございません。※講演会動画は事前に無観客で録画したものです。

アドレスはこちら

パソコンの方は [岡山県薬業会館](http://oka-yakugyou.com/) 検索 スマホの方は



私たちが目指すこと～ 自分らしい人生を選択できる笑顔あふれる地域を創出します

私たちの使命～ 在宅療養の不安を安心と喜びに変えて「家で生きる」を支えます

ももたろう往診クリニックを広く知ってもらい、必要な時いつでも私たちの医療支援を提供できる体制づくりに努めています。

