

あなたと医進をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2026 3月号 380円 **好評発売中**

語り部は看護師 宮城

けんこう教室 **帯状疱疹**

もう一度、自分の店を 東京

点字と歩んだ人生 京都

まごのチカラ 鳥根県奥出雲町

食と健康 手作りハムとベーコン



お問合わせ・お申込み
【札幌白石健康友の会「元気」販売所】
〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22
☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

札幌病院 ・ 検査室からコンニチハ・～・

3月8日は国際女性デー 女性に多い疾患、骨粗しょう症



国際女性デーは、1904年3月8日にアメリカで、女性労働者が参政権や労働条件の改善を求めてデモを行ったことが起源とされています。1975年の国際婦人年に、ジェンダー平等の推進や女性の権利向上について考え行動する日として、国連によって正式に制定されました。

その女性にとって、加齢とともに増えていく疾患があります。同じ疾患でも男女差がみられるものがありますが、骨粗しょう症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多く、女性ホルモンの減少や加齢と関わりが深いと考えられています。

骨粗しょう症は、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、転ぶ、つまずくだけでなく、くしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。骨折を生じやすい箇所は、背骨(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)など。特に大腿骨を骨折すると手術や入院、安静を強いられ、運動機能や内臓機能が低下して寝たきりにつながりやすく、寝たきりから認知症が進行することもあります。(かく言う私の母も、転んで大腿骨を骨折、3日後に手術予定です。高齢なので非常に非常に心配です)

骨がもろくなっていないか、『骨密度検査』を受けてみましょう！自分の骨の健康状態を知ることで予防や治療につながり、ひいては骨折リスクを低下させることができます。

『骨密度検査』はレントゲンで骨量を測る検査です。

是非、定期的な検査を続けてください！



菊水在宅総合センター

知っているですか!? いのちと暮らしを守る砦 2つの減免制度のご案内

社会福祉法人は、低所得の方について介護保険サービス利用料の自己負担額を軽減し、必要なサービスを利用しやすくなるための、減免措置をおこなうことが認められています。

① 社福減免(公的減免制度)

介護保険の認定を受け、介護サービスを利用できる条件が整っても、介護サービスを受けるには介護保険料の他に、介護サービス利用料がかかります。年金や所得が少ないなどの理由や、物価高の影響で介護サービスの利用を抑える方が多くいらっしゃいます。またサービスを利用しても回数を制限したりデイサービスの昼食を取らずに帰る、看護小規模多機能型居宅介護の通いサービスを使っても宿泊サービス(利用料は独自に設定できる)が高額で支ええず、利用をあきらめるなどの事例が発生しています。そういった方々に必要なサービスを受けられるようにするための制度が「**社福減免**」です。「**社福減免**」を利用するにはお住まいの各区市町村に申請しますが、対象となる方の条件等がいくつかありますので、一度ケアマネージャーに相談してみることをおすすめします。

② 法人独自の減免

「**社福減免**」の制度でカバーしきれない部分を減免するのが、勤医協福祉会の「**独自減免制度**」です。

この2つの制度を組み合わせることで、みなさんのいのちと暮らしを守る砦となります！

ぜひ、お気軽にご相談ください。
菊水在宅総合センター センター長 飯尾 紗綾香



介護や在宅生活でお困りごとや不安があったら！
菊水在宅総合センター ☎ 011-820-5234

健康診断は受けましたか? ~3/31まで!

皆さん、今年度の健康診断は済ませていますか? いまお手元に届いている受診券の期限は、3/31(火)までとなっていますので、今年度まだ健診をしていない方は、ぜひ忘れずに受けましょう。

予約ができますので「札幌病院 健診管理部」へお電話下さい。

【予約・問い合わせ先】
札幌病院 健診管理部 ☎ 011-820-1254 (直通)

★サークル活動など★

3月の友の会行事について

参加者がゲームや体操やふまねつなどで交流します。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

居場所について...

- ◆おしゃべりサロンひまわり(第1火曜日)
3月3日(火) 11時~14時 扇愛荘(北郷3条3丁目)
- ◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日)
3月21日(土) 16時~ 菊水ビル4階
*参加希望の方は、必ずお申し込みください。
- ◆ふまねつと教室について...
- ◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日)
3月24日(火) 午後2時
菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)
- ◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日)
3月16日(月) 午後2時
東札幌会館1階会議室(東札幌2条4丁目)
- ◆東札幌UR団地ふまねつと教室(第4土曜日)
3月28日(土) 午前10時30分
東札幌UR団地集会所(東札幌6条3丁目 公団)
- ◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日)
3月17日(火) 午前10時
北郷会館(北郷3条3丁目) ※今月より開催時間が変わります
- ◆白石中央ふまねつと教室(第3木曜日)
3月19日(木) 午後2時
白石中央福祉会館1階Aホール(中央1条5丁目)
- ◆菊水ラ・クレストふまねつと教室(第4月曜日)
3月23日(月) 午後2時
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)
- ◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第2金曜日)
3月6日(金) 午前10時~ 参加費100円
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所 菊水7条2丁目)
- ◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
3月18日(水) 午後1時30分
菊水上町会館(菊水上町4条1丁目)

*感染状況により開催の変更がある場合があります。各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは友の会事務局へ ☎ 8200の1263

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。(必ずお申込みください)




