

診療所だより 2025.5月号



むせやすくなった、咳払いが増えたなどの症状は、お口の機能が低下してきているサインです。お口の筋肉を鍛えるエクササイズで老化を防ぎましょう。パタカラ体操はパタカラそれぞれの音を出すことでお口の筋肉を総合的に鍛えます。パの音は唇の筋肉を鍛えます。タの音は舌の先の筋肉（食べ物を押しつぶす力）を鍛えます。カの音は舌の奥とどの筋肉（飲み込む力）を鍛えます。ラの音は舌の先の筋肉（食べ物を舌でまとめる力）を鍛えます。それぞれの音を5秒間に30回発音できるようにしましょう。やり始めはきついです、続けるうちに無理なくできるようになります。誤嚥性肺炎や窒息のリスクを減らすためにも今日から始めてみて下さい。 歯科医 山本圭子

診療所よりお知らせ

診療体制の変更に伴い、変則的な診療となり休診日も増えております。診療日ご確認の上ご来院ください。不便をおかけしますがご了承の程よろしくお願い致します。

診療所よりお知らせ

令和6年4月から寿都診療所との協力体制により、金曜17時から、土曜・日曜・祝祭日及び平日時間外の救急、急患対応は寿都診療所対応となっております。※事前に連絡のうえ受診ください。 寿都診療所（電話 0136-62-2411）

医 科 （電話75-6100）

歯 科 （電話75-6105）

日	曜日	午前受付8:30～11:30 午後受付2:00～ 4:00		午前受付9:00～11:30 午後受付2:00～ 5:30	
		午 前	午 後	午 前	午 後
1	木	森	休診	診療	診療
2	金	森	休診	診療	診療
3	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		休 診	
4	日				
5	月				
6	火				
7	水	森	森	診療	診療
8	木	森	森	診療	診療
9	金	森	森	診療	診療
10	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		診療	休 診
11	日			休 診	診
12	月	休診	休診	診療	診療
13	火	休診	休診	診療	診療
14	水	休診	森	診療	診療
15	木	森	休診	診療	診療
16	金	森	休診	診療	診療
17	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		休 診	
18	日				
19	月	森	森	診療	診療
20	火	森	森	診療	診療
21	水	森	森	診療	診療
22	木	森	森	診療	診療
23	金	森	森	診療	診療
24	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		診療	休 診
25	日			休 診	診
26	月	休診	休診	診療	診療
27	火	休診	休診	診療	診療
28	水	休診	森	診療	診療
29	木	森	休診	診療	診療
30	金	森	休診	診療	診療
31	土	時間外窓口対応は寿都診療所		休 診	

※医師の都合により変更になる場合があります。

※発熱の症状があるなど、新型コロナウイルスやインフルエンザの疑いがある場合、相談体制

を整備しておりますので、島牧診療所にまず電話で相談してください。（電話75-6100）

※発熱等で医療機関を受診する場合、連絡せずに、直接行くのは控えるようにしてください。

(裏面)

診療所からのお知らせ

土曜・日曜・祝祭日及び平日の 時間外救急・急患

については

寿都診療所での対応となります。

寿都診療所での当番日は次のとおりとなります。

寿都診療所（電話 0136-62-2411）

日	曜日	令和7年5月 寿都診療所当番表
1	木	寿都診療所対応（平日時間外 12:00~8:30）
2	金	寿都診療所対応（平日時間外 12:00~8:30）
3	土	寿都診療所対応（終日）
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	寿都診療所対応（平日時間外 17:00~8:30）
8	木	
9	金	
10	土	寿都診療所対応（終日）
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	寿都診療所対応（平日時間外 8:30~14:00 17:00~8:30）
15	木	寿都診療所対応（平日時間外 12:00~8:30）
16	金	寿都診療所対応（平日時間外 12:00~8:30）
17	土	寿都診療所対応（終日）
18	日	
19	月	
20	火	寿都診療所対応（平日時間外 17:00~8:30）
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	寿都診療所対応（終日）
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	寿都診療所対応（平日時間外 8:30~14:00 17:00~8:30）
29	木	寿都診療所対応（平日時間外 12:00~8:30）
30	金	寿都診療所対応（平日時間外 12:00~8:30）
31	土	寿都診療所対応（終日）