

診療所だより 2025 11月号



オーラルフレイルとは、かむ力・飲み込む力・活舌といった機能が衰え始めた状態を指します。この些細な変化が積み重なり、気付くと食べること・話すことが難しくなってしまいます。結果、人との交流が減っていくことで、身体的・社会的なフレイルになります。結果、要介護のリスクが高まります。要介護の最初のきっかけである、オーラルフレイルの進行を食い止めるために口腔体操などで改善を目指しましょう。また予防のために、孤食でなく誰かと共食することで食事を楽しみ、社会的、精神的なつながりを大事にしてください。近年の歯科では、虫歯・歯周病だけでなく、このような口腔機能の低下についてもフレイルの対象となっています。

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申し上げます。

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

※都合により担当医師が変更になる場合や休診となることがあります。

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