

高齢者の負担

高齢者の窓口負担額が
一回八〇〇円になります



健康保険法の改正がありましたので、今月一日より当院での高齢者の方の窓口負担額が一回八〇〇円になります。
一ヶ月四回まで徴収することになります。

医療機関によっては定率制(受診費用の一割を窓口で支払う)をとるところもあります。

薬局での支払いまで考えますと当院の行う定額制(一回八〇〇円)の方がほとんどの患者さんで負担が少なくなります。

この窓口での徴収金の分は医療機関への保険支払いのときに差し引かれてきますので、医療機関の増収にはなりません。

患者さんの負担がふえた分は、国や自治体や保険組合の負担を減らすことに回っています。

運動と健康

お正月恒例の箱根駅伝の放送を聴きながらあらためて、運動と健康について考えさせられました。いくつかのチームで有力な選手が故障のため走れなかったりまた、活躍した何人かの選手もこれまで故障に泣いていたということでした。

プロ野球の選手も肩とか肘の手術をした人が多いので、運動をすれば体が丈夫になるという単純なことではないようです。

体を保つ

骨も筋肉も刻々と新陳代謝をしています。

毎日毎日新しく変わっていついつま一部がこわれ、それを次から次へと修復していついつま。こうして一定の体を保つことができます。

体をきたえる

運動をすると、その刺激で骨や筋肉の細胞の破壊が起こり、休んでいる間に修復が行われます。

適当な量の運動と適当な休養がとられると骨や筋肉は太く、大きくな

ります。この状態を「体がきたえられている」といいます。

使いすぎ

しかし運動が強くと休養が充分でない破壊は起こるが充分修復されないことになりま

す。こういう状態が続くと骨は疲労骨折を起こすし、筋肉は断裂(肉ばなれ)を起こしたり、弱くなってしまう



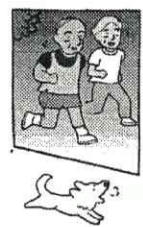
運動選手のトレーニング

一流運動選手のトレーニングは、体を壊さないギリギリのところをやっています。ですから、箱根駅伝の話にもあつたように少しやりすぎると体を傷めてしまいます。

一般の人は運動選手のマネをしてはいけません。

健康を維持するための運動

運動選手でない一般の人達は、健康の維持、増進が目的で、運動を



やっています。この目的を忘れないようにして下さい。丹沢湖マラソンで死亡した人は病気のリハビリで始めたジョギングがだんだんおもしろくなりレースに出場するようになり、距離をだんだん長くしていついつに事故を起こしてしまったということです。

疲労が残らないよう注意して下さい。

中高年の健康のための運動としては歩く、軽いジョギング、軽い水泳などが良いとされています。

一日四十分〜八十分位、翌日に疲労が残らない程度が適当です。それでも週に二日は休みましょう。少し激しい運動をやる人は週に二〜三日で休養を良く取り、疲労を残さないように注意しましょう。



1月・2月の休診日

(日曜・祭日)

水曜・土曜・第一火曜午後)

1月16日(火)午後



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。
☆受付けからのお願い
月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。