

いにし

2012年6月号

第68号

あざい
リハビリテーション
クリニック

長浜市野瀬町828番地
TEL0749(76)8111
平成24年5月15日発行

地域のみなさまに
ご利用いただける

サービスのご案内

院長 松井善典



みなさまこんにちは。こちらに赴任して一カ月が過ぎ、地元での地域医療のやりがいを感じています。またこんなクリニックが地元にあつて良かったと住民目線でも感じることも出来ました。

今後引き続き、利用して下さる皆さんのために様々な活動をしていく所存ですので、今回は当クリニックの医療サービスの一部を御紹介させていただきます。

外来診療

外来には、男女を問わず赤ちゃんからご高齢の方までどんな年代の方にも受診していただいております。病気の初期症状から、診断と治療、紹介検査や入院、リハビリや看取りに対応します。

お子様へ：風邪や胃腸炎などの急な症状、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの続けて診る病気、予防接種などを中心に診療しています。また専門的な言語リハビリを提供しております。

成人の皆様へ：貧血や糖尿病疑いなどの検診で指摘された異常の検査、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に対する治療を行います。またストレスやうつなどメンタルヘルスの相談や治療も可能です。

その他のサービス：歯科外来、外来リハビリ、週一回の皮膚科、月一回の眼科、整形外科の専門外来があります。それ以外の日にも結膜炎や中耳炎、副鼻腔炎やめまいなどの各科の良くある病気、肩腰の痛みやケガなどの良くある外科などにも対応しています。

訪問診療

がんや脳卒中、神経難病・認知症など、何らかの病気を抱え定期的な診察を受ける必要があるにもかかわらず、

外来に通院することが難しいという方のご自宅、あるいはグループホーム等の施設に医師が訪問診療に、看護師が訪問看護に伺います。夜間、休日の体調変化時にも対応できるように複数の医師と看護師で24時間365日待機体制を作っております。また歯科も訪問診療を行っておりますので、在宅や施設での診察と可能な範囲での処置を行います。

地域での健康づくりの活動

地域住民の皆さんが安心して暮らせるよう各学区や各字毎での健康教室を企画したいと考えております。是非ご希望があればお声かけください。

今後も、地域の皆さまに安心してご利用いただけるようなクリニックとして在り続けたいと考えています。



医師が教える

健康あれこれ

〔口腔ケア、口腔機能向上の大切さ〕

歯科医 時田優

歯と口のケアは虫歯や歯周病予防のためだけではなく、体の健康を守るためにも大切なことです。

口腔ケアには、口の中の歯や粘膜、舌などの汚れを取るケアと、口の機能の維持、回復を目的とするケアがあります。この2つがうまく組み合わせられることで口腔ケアの効果が上がります。

口腔ケアには次の目的があります。

- ① 虫歯、歯周病を予防する
- ② 口臭を取り除き、不快感をなくす
- ③ 気分を爽快にし、食欲を増進する
- ④ 味覚を保つ
- ⑤ 唾液の分泌を促進して自浄作用を促し口腔の乾燥を防ぐ
- ⑥ 全身的な感染症を予防する
- ⑦ 認知機能の低下を予防する
- ⑧ 歯磨きによる腕、手指のリハビリを促す
- ⑨ 口唇、舌、頬、咽頭の刺激やマッサージによって摂食嚥下訓練の一助となる
- ⑩ 会話などのコミュニケーションの改善
- ⑪ 生活のリズムを整える
- ⑫ 口腔機能の維持・回復

クリニックからのお知らせ

あざい訪問看護ステーション移転のお知らせ

4月1日よりあざい訪問看護ステーションは下記の住所へ移転しました。

新住所：長浜市野瀬町 743 番地
 (旧東幼稚園内、現在のグループホームいろり庵)
 TEL : 0749-76-8092 (変更なし)
 FAX : 0749-76-8093 (変更なし)
 管理者：安藤貴子

あざい居宅介護支援事業所移転のお知らせ

4月1日よりあざい訪問看護ステーションは下記の住所へ移転しました。

新住所：長浜市野瀬町 743 番地
 (旧東幼稚園内、現在のグループホームいろり庵)
 TEL : 0749-76-8091 (変更なし)
 FAX : 0749-76-8093 (変更なし)
 管理者：中堀千賀子

ワンちゃんの飼い主を捜しています



4月25日にあざいリハビリテーションクリニック前駐車場にて、迷い犬を保護しました。現在当院職員が世話をしていますが、この犬を引き取って下さる方を探しています。飼い主様若しくは引き取ってくださる方はクリニックまでご連絡下さい。
 ☎76-8111 担当：水谷まで

感じました。肥満もあり身体が硬くて重たくてなんとも辛いものでした。このままでは・・・何とかしなくては・・・と思い、ある人に聞いたことをすぐに始めました。単細胞なわたしは人の話を良きにせ、悪しきにせすぐに信じる傾向があります。このあざいリハビリテーションクリニックのスタッフの中で一番身体が弱いと思われることもあり、とにかく楽になるのならと必死でした。まずは身体の冷えを取るため朝と夜の二回入浴をし良質な水分を取ることにしました。1週間程すると少しずつ身体が軽くなり、気分的にも随分楽になり間食も少なくなり、心身共に健康に近づいた気がしてきました。私にとって身体の冷えは大敵で、これからの夏場にかけても冷えに負けないよう自分のため、ストレス解消のためできるだけ続けていきたいと思っています。

6月の外来案内

※4月より外来の診療時間が変更になりました。ご注意ください。

内科・小児科外来

畑 Dr, 松井 Dr, 宮地 Dr

	午前 9時～12時	午後 15時～18時
月	○	○
火	○	○
水	○	
木	○	○
金	○	○
土	○	
日		

※5月より、理事長畑よりの診療日は金曜日午後と土曜日午前になりました。

休診日：水曜日午後、土曜日午後、日曜日及び祝祭日

歯科外来 (予約制)

時田 Dr

診療時間は内科と同じです。

※ 初診・急患は随時受け付けます。

皮膚科外来

小路 Dr

毎週木曜日午後 15:00～18:00

眼科外来 (予約制)

高橋 Dr

6月2日(土) 9:30～12:00

整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

6月26日(火) 9:00～12:00 (丹羽)

6月27日(水) 9:00～12:00 (丹羽)

リレーエッセイ

「わたしの健康法」

わたしは、今年の1月末に自分の身体の限界を



木戸 栄

小学校との交流



三月十三日、上草野小学校の十二名の子供達が卒業前に、いろいろ庵のお年寄りの為に何かしてあげたいと雪かきを手伝いに来てくださいました。子供達は自分の背丈ほどもある雪をスコップや一輪車を使い取り除き、寒さの中汗だくだくの作業となりました。

雪かきの後には、利用者様と一緒に風船バレーやカード遊び、パズルゲームをして遊び、交流を深めました。風船バレーでは子供達に負けまいと、いつもより体を動かされる方もおられました。

子供達と遊び、「今日は童心にかえったようで楽しかったわ。」「また遊びにきてな」と楽しいひと時を過ごされました。



レシピ第二弾!!

田楽味噌

体に良いだけでなく、とっても美味しいんです。

今回は忙しいみなさんに持ってこいの田楽味噌の作り方を伝えたいと思います。

揚げたナスや焼き豆腐、ふろふき大根に田楽味噌としてかけて食べたり、ゴボウや大根、人参を茹でて牛肉と一緒に炒めて味噌煮にしたり、パプリカやピーマン、ナスと一緒に炒めて鍋しぎにしたりと、当施設においてもこの味噌は重宝しております。

作り方はとっても簡単!

分量を守れば誰にでも出来ます。どうぞ、お試しください。



作り方

- 赤だし味噌 500g
(大体1kgの袋で売っています)
- 砂糖 350g
- みりん 200cc
- 酒 200cc

すべて鍋に入れて弱火にかけて下さい。白みそ(西京味噌)を半分(250g)混ぜても美味しいですよ。

上手な医師のかかり方

松井善典

①

今回から皆さんが診療所や病院にかかるときに、「知っておくと役立つコツ」をお伝えしたいと思います。

これは皆さん自身が「いのちの主人公」であり「からだの責任者」として医療に参加するための心構えを知ってもらおうと10年ほど前に厚生労働省とCOEという大阪の市民グループが作成したものです。今日はそのひとつめから……。

①伝えたいことはメモして準備

私自身もかつて受診で緊張したことを覚えていますが、病院に行つて自分の症状や経過を正しく伝えることは簡単ではありません。長い経過や複数の症状がある場合は特に難しくなります。

できるだけガイドしてお話ししやすいような問診を心がけてはありますが、事前のメモがあるとより分かりやすくなります。そしてその結果よりよい診断や治療にたどりつくことができるかもしれません。

また症状や経過だけでなく、皆様がその症状や病気についての考えや心配を伝えて頂けると、それに応じた説明が可能になり、より安心して納得のいく診療を一緒につくることが出来ます。

皆様が診察を受けた後、『言い忘れた!』『聞けば良かった!』とならない様に、簡単なもので結構ですのでメモの準備をお願いします。(もちろんメモがなくても大丈夫です)



通所リハビリ

からの お便り



来た～、春が
来た～。ようやく
桜花と共に春
が来ました。

皆さんはお花見に
行かれましたか？

当クリニックのデイ
ケア（通所リハビリ）の利用

者様も草野川堤の桜並木へ出掛けてお花見をしてき
ました。あいにく風が冷たく感じる日でしたが、
桜の花の優しさに心穏やかに楽しんで
おられました。

さて先日、長浜市在住の腹話術
ボランティア・ワッキー正（まさ）
さんが、青い服のしょうちゃん人
形（男の子）、赤い着物のお江ちゃん
人形（江姫）と共に来所されてレクリエー
ションの時間を腹話術で楽しませていただきました。



腹話術ショーは腹話を
使った歌謡ショーから始
まり、しょうちゃんによ
るシャボン玉や拭き戻し
を吹いたり風船を膨らま
す芸、なんと！！牛乳
を飲むという驚きの芸まで披露して頂きました。

次はお江ちゃんの出番です。可愛らしい声で歌を
唄い正さんとのデュエットもされ、華麗な踊りで盛り
上げて下さいました。ショーの最後には、お江ちゃん
が利用者様お一人お一人とお話をしながらお席を廻
られて交流を図り終演を迎えました。

開演早々から笑いが起こり、腹話術を間近で
ご覧になり興味津津なお顔でお江ちゃんとお
話をされ、楽しいひと時を過ごされました。

機会があればまたお呼びしてたくさんの笑顔
にお会いしたいと思います。

稿者：岸江

ボランティア通信

今回はボランティアさんに実際にあざいリ
ハビリテーションクリニックでしていただい
ている事をお伝えしようと思います。

- ・ 傾聴（お話をしたり、聞いたりすること）
 - ・ 利用者様の入浴後のドライヤーや髪の設定
 - ・ お茶、おしぼりなどを利用者様に配る。
- 主にこの3つになります。

特に傾聴というのが実は一番難しいと言わ
れています。ところが、あざいリハビリテー
ションクリニックに来て下さっているボラン
ティアさんはほとんどの方が地元（上草野学
区）の方なので、誰かしら顔見知りの方が利

用者様の中にいらっしゃるようですぐにお話が
盛り上がっています。まるで近所で散歩の途中
で話が弾むように話をされている利用者様の顔
を見るととてもうれしくなってきます。（＾＾）

まだクリニックに来られるボランティアさん
の中に男性がいないので、男性も加わるともっ
と盛り上がるかも??とったりもしていま
す。

試しにのぞいてみようかな? 1時間しか来ら
れないけど・・・などなどいろいろと聞きたい
ことなどがありましたらお気軽にお電話下さ
い。

☎ 76-8111
担当：笹岡まで



編集後記

風薫る新緑の季節になりました
が、皆様いかがお過ごしでしょう
か? 身体も動かしやすくなり、散歩
やウォーキング・マラソンを始めら
れた方も多いのではありませんか。

私もウォーキングを始めた事もあ
りました。三日坊主で・・・。そ
んな私が唯一続けているのが、朝の
「テレビ体操」です。時間は十分間
で解説を聞きながらストレッチやラ
ジオ体操等を行います。何気なくやっ
ていたラジオ体操も解説を聞きなが
らやるとポイントが良くわかり、身
体を上手に動かせるようになってき
ました。たかが十分間ですが、手軽
に出来清々しい気持ちで一日が始ま
ります。（木村）

在宅ケアを支える職員を募集しています

- 看護職
 - リハビリスタッフ（OT、PT、ST）
 - 介護職（夜勤可能な方、常勤登用あり）
- 利用者宅への訪問医療（看護、リハビリ）
と通所リハ、短期入所ケアを組み合わせ
て安心して過ごしていけるよう支援して
いきます。
- （体験研修、施設見学は随時受け付けます。
ご連絡は0749-76-8111まで）

☆「日章」購読ご希望の方へ、郵送料を
ご負担頂ければ、郵送させて頂きます。