

# いりきり

2012年10月号

第72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9月15日発行

## 禁煙外来をはじめます



9月3日から禁煙外来をはじめました。

予防は最大の治療であり、たばこの害から自分や家族を守ることは大切な健康づくりだと考えています。

2006年から禁煙治療が保険適用されることになり、また4月から勤務している松井も宮地も禁煙外来の経験が豊富なことから、あざいリハビリテーションクリニックでも禁煙外来をはじめることになりました。多くの皆様のご利用をお待ちしております。



### どんな治療をするの？

診察は全部で5回、期間は12週間です。初回は喫煙状況やニコチンの依存度、禁煙への意思を確認します。二回目以降は禁煙成功のためのアドバイスが中心になります。

これらの期間、内服か張り薬で禁煙補助薬を処方し、ニコチン依存を和らげることができます。

### 費用はいくらかかるの？

禁煙治療は一定の条件を満たす方なら保険が効き、平均すると毎月6000円ほどです。12週間では約18000円になります。

多くの方で月々のたばこ代より安く治すことができます。

### 本当に薬で治るの？

自分の意志で禁煙される方がいらっしやいますが失敗も多いです。ちよつとしたアドバイスや相談だけでも禁煙の成功率が上がるといわれており、ここに薬が加わると7割ほど成功率が上がるといわれています。特に内服ではニコチン依存の状態を和らげて、たばこを吸っても美味しくない効果があります。副作用は吐き気がありますが、少量の水で内服したときにおこることがほとんどで、コップ一杯の水で飲むと出なくなります。



## 医者が教える 健康あれこれ

【誤嚥性肺炎】

歯科医 時田優

日本人の主な死因の一つは「肺炎」です。高齢者の肺炎は再発を繰り返して治りにくく、心不全を合併しやすいとされています。この命を落とす肺炎の多くは、細菌などに汚染された唾液や食物を誤嚥することで起こる「誤嚥性肺炎」が原因で有るといわれています。

これらのことから、肺炎予防には口腔ケアは非常に重要で継続的に口腔ケアを行うことで誤嚥性肺炎の予防に有効です。

口腔ケアを行うことで肺炎発症を40%減らし、肺炎による死亡率を50%に減らすと言われています。

介護予防には口腔ケアは重要なことです。



## クリニックからのお知らせ

### 新しい超音波検査の機械が入りました



超音波検査は、心臓や腹部の内臓、そして甲状腺や関節を詳しくみることができる検査で、コンパクトな大きさのものであれば外来や訪問診療で活躍する検査機器です。

この夏からこの写真にある東芝製のエコーの機械が入りました。よいお車一台分しますが、毎日使っ

ており買ってよかった〜と思っています。

少しでも適切な診断、質の高い医療を提供するためにも、派手な検査機器は買えませんし、まれな検査は長浜の病院にお願いしますが、身近で身の丈にあった検査機器はそろえていきたいと考えています。(松井)

### 上草野小の児童の皆さんの俳句が掲示されています



上草野の診療所として、地域の皆さんが憩い楽しめる場所にしたいな〜と以前から考えていました。

校医をさせていただいている、上草野小学校の学校健診で素晴らしい句を目にしました。

八木校長先生と児童の皆さんのご厚意で、夏休み企画として診療所に児童の皆さんの俳句を掲示させてもらっています。

「山や川 みんな大好き 上草野」など、故郷を慈しみ、自然を愛でる心がいっぱいの句が並んでいます。

この企画、どうやら夏休みだけでなく、芸術の秋となっても続きそうです。どうか楽しんでくださいね。そしていつか是非皆さまの作品(詩歌・写真・手芸・絵画・伝統工芸品など)も置かせてくださいね。

ちなみにこの美しい書は八木校長先生が書かれたものです。最初は児童の皆さん!?とおもってびっくりしましたが・・・。

## 9月の外来案内

### 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		

※ 理事長畑の診療日は  
金曜日午後と土曜日午前です。

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

10月6日(土) 9:30～12:00

### 整形外科外来 (予約制) 丹羽 Dr

10月23日(火) 9:00～12:00

10月24日(水) 9:00～12:00

## リレーエッセイ

アロマテラピーをご存知ですか？  
私はローズや石鹸など優しい匂いが好きで、部屋ではアロマオイルやアロマキャンドルを焚くことが習慣となっています。



柴崎 彩葉

アロマは自然な香りが心と体に色々な効果をもたらすと言われ、自分の心身状態に合わせたアロマを選ぶことが大切です。例えば・「イライラするとき」ラベンダー、ペパーミント「幸せな気分になりたいとき」ジャスミン、ローズ「ダイエツト」グレープフルーツ「夏バテ」バジル、レモン」など皆さんの効能があり、香りは「心・美・体」をより良い状態へと導いてくれます。また防虫効果もあり、ゴキブリがよく出る家庭には柑橘系のアロマがいいそうです。ぜひ、心身状態や環境に合わせて試してみてください★



## いろいろ庵 スイカ割り

いろいろ庵の焔で作っていたスイカが美味しそうに大きくなったので、利用者の皆様とスイカ割りをしました。



目隠しをして皆の声をたよりにして、身の丈程もある棒を皆様懸命にスイカ目掛けて振り下ろします。ですが、皆様うまくスイカを叩く事ができず、スイカの周りを何度も叩いて疲れてしまいます。また、棒が当たってもスイカが硬く、何度も叩いてもなかなか割れません。

ついには、職員も参加してスイカ割りをしました。「右や、左や。」と皆様の指示を受け、カ一杯棒を振り抜き、見事スイカを割る事ができました。皆様歓喜の声を上げ、「やったな。」「美味しそうなスイカやな。」と喜ばれました。

いろいろ庵で作ったスイカは美味しく、皆で頬張りました。また、来年もいろいろ庵でスイカを作りたいと思います。



## 簡単♪本格酢豚（ではなく、酢鶏）



当施設の人気メニュー!利用者様から調度良い味付けだとお褒め頂きましたので、レシピを掲載することにしました。みなさん是非一度作ってみてください!!むちゃくちゃ美味しいです!!

すよ!!鶏肉を揚げるのが面倒な方はお惣菜の鶏肉の唐揚げを利用すると楽です。

### 材料

(4人分)

鶏肉 300g	■(タレ)このたれの比率がまさに黄金比率です!
人参 小1本	◎椎茸の戻し汁 70cc
玉ねぎ 小1個	◎砂糖 大さじ3
ピーマン 3個	◎酒 大さじ3
千し椎茸 3枚	◎酢 大さじ1
■(豚肉下味用)	◎醤油 大さじ2
※醤油 大さじ1	◎ケチャップ 大さじ1
※砂糖 大さじ2/3	◎レモン果汁 少々
※すりおろししょうが 小さじ1	v■(とろみ用)
■(衣)	片栗粉 大さじ1.5
片栗粉 適量	水 大さじ1.5
揚げ油 適量	

### 作り方

1. (千し椎茸)水が熱すぎないお湯で戻す。←この戻し汁は使うので取っておくこと!!!4等分くらいに切って水気を絞っておく。
2. (人参)乱切りにして、少し固めに茹でておく。(レンジでもOKです♡)
3. (玉ねぎ)ザク切りにして、重なってる所が無いようにバラバラに外しておく。
4. (ピーマン)大きめ(1個を4分割ほどお好みで)に切っておく。
5. (豚肉)適当な大きさに切る。ビニール袋などに豚肉を入れ下味用の※を全部入れ、よく混ぜて5~10分ほど冷蔵庫で置いておく。
6. (タレ)大きめのフライパンに◎を入れ人参・椎茸も一緒に入れておく。(戻し汁なければ水でOK)まだ火はつけない。
7. 揚げ油を熱し、少し低めの温度で玉ねぎとピーマンを揚げする。15秒~30秒くらい。(少し固めの感じで油から上げる)
8. 豚肉に片栗粉をまぶし、揚げる。(油に入れたら、初めはあまり触らない!!衣がはがれます!)カラッと揚がれば取り出す。
9. タレのフライパンに火をつける。ブクブク沸いてきたら玉ねぎとピーマンと人参を入れる。
10. 再度強火でブクブク沸いてきたら水溶き片栗粉(分量は目安なので少しずつ)でとろみをつける。(結構固めのアンの方がいい)
11. タレのフライパンに豚肉を入れ(この時フライパンの火を止めてもOK)タレとよく絡めたら出来上がり

## 上手な医師のかかり方

松井 善典

⑤

今日は第5弾です。

⑤これからの見通しを聞きましよう

「これからの見通し」はとても大切な医療情報です。

私たち医師はもちろん、時には患者さんも目の前の診断や治療に関心を奪われがちになりますが、今後の事をともに考える時間も診察や患者医師関係には必要だといわれています。例えば、

・これからどんなことが起こる可能性があるのか？

・今後の検査の予定は？

・病院に紹介となる可能性は？

・どんな時に再度受診するべきなのか？  
などの「これからの見通しは」、どれもが心の準備や日常に行う体調チェックのために必要な情報となります。

特に心の準備は、病気や症状とともに過ごすことになったときの大切な支えになります。これからの道のり、先行きがわからないほど不安なことはいずれも、ね？繰り返し繰り返し受診の中で、見通しを創ることで自分らしい病気や症状との付き合い方の工夫ができればと考えています。

もちろんすべてが見通せるわけではなく、わからないこともたくさんありますが、経験談をはじめ一般的な確率や可能性で話をすることはできますので遠慮なく聞いてください。

# 通所リハビリ

からの  
お便り

「食べる為のリハビリ」

加齢や脳血管障害などで食事が摂りにくくなることを摂食・嚥下障害といいます。通所リハビリでは、摂食・嚥下障害を予防する為お食事の前に嚥下（のみこみ）をしやすくする体操を行っております。この体操を行うことで、口や舌・頬などを動かす準備ができてますので、是非ご家庭でもお試しください。

## 嚥下体操

1. 深呼吸 2回

① 口をすぼめて、胸、横隔膜を上げ、息を吐き出す。

② 鼻から胸、横隔膜を下げ、息を吐き出す。お腹を大きくふくらませる。

2. 肩の運動

胸、横隔膜を上げ、息を吐き出す。胸、横隔膜を下げ、息を吐き出す。

③ ストレスを減らす。肩を上に上げ、力を抜く。

5. 口の運動 3回お

① 口を大きく開く。 → 口を閉じる。

② イーッと横にひく。 → ウーッと口唇を前に突き出す。

4. 頬のマッサージ

両頬を指の腹で両手でマッサージ。

① 頬の下を親指で押す。

② 首をなやませる。

3. 首の運動

① 胸、横隔膜を上げ、息を吐き出す。胸、横隔膜を下げ、息を吐き出す。

② 首を前に倒す。

③ 首を後ろに倒す。

④ 首を左右に倒す。

⑤ 首を左右に向き合わせる。

2回ずつ

6. 舌の運動 3回ずつ

① 舌を思い切り出す。 → 元に戻す。

② 舌を口唇の端をなめる。 → 上唇、下唇をなめる。

③ くちびるをなめまわす。

④ 舌の裏をなめる。舌の裏をなめるように、舌を前後に動かす。

⑤ 頬をふくらませる。 → 頬をのびのびにさせる。

① 18・5回 (2セット)

② 9・5回 (2セット)

③ カ・5回 (2セット)

④ 18・9・カ 5回

つばをゴックンするの練習。

(2回)

深呼吸

大きく息を吐き出す。 → 口をすぼめて、息を吐き出す。

(2回)

皆様 お疲れ様でした♪



## 編集後記

今年の暑さは長引きましたが、ふと気がつくとな夜は肌寒くなりました。秋ですね。

秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」そして忘れてはならないのが「実りの秋」。「秋の味覚」といえば、秋刀魚、栗、梨、まつたけ・・・があります。なかでも、栗はちよっと手間がかかりますが、私は毎年、皮をむいて栗ご飯を作っています。子どもの頃は茹でてもらいおやつにしていたのを思い出します。栗は古代から食されてきたそうです。たんぱく質やビタミンそして食物繊維も多く、疲労回復、風邪の予防、整腸、肌の老化防止に効果があるといわれています。夏バテで食欲不振の方も秋の夜長に虫の音を聞きながら、栗の皮むきに挑戦してみませんか？ (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、利用者が住み慣れた地域と我が家で最期まで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。)

「連絡は0749-76-8111まで」

☆「日章」購読ご希望の方へ、郵送料を「負担頂けば、郵送させて頂きます。」

題字：角川誠様