

# い い 羊

2012年11月号

第73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10月15日発行

夏休みにたくさん  
の学生さんたちが  
来てくれました



この7月～8月は、滋賀医大の授業の一環や、自主的な参加であざいリハビリテーションクリニックに医学生さん、薬学生さんたちが診療所実習に来てくれました。

中にはお見かけした方もいらっしやるのではないのでしょうか？

上草野のような地域に密着している



▲ 一カ月実習してくれた滋賀医大6年生の発表会。畑理事長から未来のドクターに温かいコメントが送られています。

医療や介護の現場は、実は大学で学び経験する医療から遠い場所で貴重な経験となります。

生活の中に医療があること、生活を考えた介護があることを、さまざまな場面で学んでくれました。

あざいの患者さん、利用者さん、そしてスタッフとの関わりや思い出からたくさん積んで良い医療者になってくれることを願っています。



▲ 宮地副院長から薬学生6名への講義中。後進育成を重視しており、診療の合間には教育の時間を多く取っています。



▲ 滋賀医大5年生の実習報告会の様子。厨房スタッフや事務スタッフの皆さんのコメントに感動していました。

北海道でも数多くの診療所実習・研修を受け持っていました。あざいでの実習・研修は彼らにとって素晴らしい教育環境でした。

あざいで働くスタッフの一人ひとりが、学生さんに対して温かく的確な指導やメッセージをいただいたことが何よりうれしかったです。

また冬休み、春休みと学生さんがいらっしやると思いますので、その際は温かく迎えてください。(御遠慮したい方は我々も配慮するべきと思っておりますので気軽に教えてください。)

医者が教える  
健康あれこれ  
【口腔ケアに用いる物品】

歯科医 時田優

歯面清掃

歯面清掃用具には、手用歯ブラシ、電動歯ブラシ、歯間歯ブラシ、フロス(糸ようじ)、があります。

特殊なものでは吸引歯ブラシというものもあります。

● 手用歯ブラシ

細かい部分に毛先が届くように、小さめの方が良いでしょう。

歯肉が腫れている、出血しやすいなど、炎症がある場合には、毛先の柔らかいものをえらびます。握力が弱くなっている場合には、持ち手の部分が太めの方が握りやすいと思います。

麻痺があるため手が口元まで届きにくい方には、持ち手の部分を長くしたり曲がったりしたものがありますが、手に入りにくい場合は歯科医にご相談ください。

● 電動歯ブラシ

手の動きがうまく出来ない場合には汚れがきちんと取れません。

その場合は電動歯ブラシを利用すると良いでしょう。

# クリニックからのお知らせ

## インフルエンザ Q&A

今年もインフルエンザの季節がやってきました。今回は、インフルエンザに関する知識を自己チェックするため、クイズを用意致しました。ぜひ、お試してください。

**Q** インフルエンザウイルスは熱に弱い。  
Yes or No

**Q** インフルエンザの高熱を抑えるお薬として、「アスピリン（バファリン）」などの市販薬は、使用してはならない。（特に小児）  
Yes or No

**Q** インフルエンザの特効薬「タミフル」は、症状が出てから 48 時間以内に内服しなければ効果がない。  
Yes or No

**Q** インフルエンザの予防ワクチンには、生きたウイルスが含まれている訳ではないため、身体の抵抗力が弱いからといって、『接種によりインフルエンザを発症する』ということはない。  
Yes or No

いかがでしたでしょうか？答えはすべて「Yes」です。  
体調管理にワクチン接種など、まずは、インフルエンザに感染しない予防を心がけましょう。

### 季節性インフルエンザ予防接種のご案内

**予約なし** でお受けいただけます。

接種費用：一般 13 歳以上 65 歳未満 4000 円  
 幼児 13 歳未満 1 回目 2500 円、2 回目 1500 円  
 65 歳以上 2000 円（助成金制度利用の場合）  
 ※助成制度は年内です。

#### 時間予約受け付けます

医師に相談することのない方については、待ち時間短縮のため、時間予約も受付けています。午前は朝9時まで、午後はお昼までにお電話下さい。  
 午前 11：00 より 午後 4：30 より  
 開始時刻までに体温測定、問診票の記載を済ませてお待ちください。

いつも母がいます。もうその母に逢うことはできません。母を思い出す時は、決まってやさしい笑顔です。人の一生というものは、人それぞれ違えども回りまわって同じ事の繰り返しです。私もまだまだこちらの世界にお邪魔の予定です。いつかはいけなければいけない、あの世とやら。それまで何事もなく、父や母が大切に暮らしてきたように、笑顔と、感謝の心も忘れずにとと思う、今日この頃です。

私がいる間には気がつけない、いつかは気づくであろう、思い出すであろう、この母を。子供たちも、孫たちも、笑顔と感謝の毎日を…。



## 11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

11月17日（土）9：30～12：00

### 整形外科外来（予約制）

丹羽 Dr

11月27日（火）9：00～12：00

11月28日（水）9：00～12：00

## リレーエッセイ

最近よくおもうことがある。幼少、青年から大人そして現在。そこには、



多賀 英美子

# 小学校の運動会を見学



運動会を見学された利用者様は、熱心な子供達の姿を見て「来年の運動会も楽しみやな。」と大変満足されていました。来年も楽しみです。

当日は朝から子供達の声や音楽が聞こえ、「早く見に行きたいな。」とそれぞれされていました。見学は昼からになりましたが、幼児や園児のかげっこに微笑まされたり、全校生徒のリレーを熱心に観戦されました。また、高学年の組体操の演技を固唾を呑みながら見守って、大技が成功すると拍手喝采でした。

九月二十二日、いろいろ庵の隣にある上草野小学校で運動会が開催されました。当日は雲ひとつない晴天で絶好の運動会日和でした。事前に小学生の皆さんが、いろいろ庵に訪問され、運動会のプログラムを持って来てくれました。競技名を見て「これはどんなことするんやろうな。」と楽しみにしていました。



## 大学芋

### 作り方



血圧を下げたい方、基礎代謝を上げて痩せたい方  
カリウム豊富なさつま芋を食べましょう！（カリウムの効果を知りたい方は是非栄養相談に来て下さいね）  
揚げてからめて・・・というのは面倒と言われる方は必見です。  
このレシピ通りにすればフライパン1つであつとつ間に大学芋が作ることができます。  
お試しあれ!!

### コツ・ポイント

2の段階で酢小匙 1/3 程入れておくと砂糖が溶けて滑らかな餡になり絡みやすい。醤油味が欲しい場合は、3の段階炒り始めのときにお好み量入れると甘辛に。蓋を取るときは鍋と平行にそつと、油に水滴を落とさぬよう気をつけてください。

### 材料

(作りやすい分量)

薩摩芋 大1本  
サラダオイル 大匙3  
砂糖 大匙3  
炒りゴマ 小匙0.5

1.



薩摩芋は良く洗い皮ごと乱切りにしたら 10 分ほど水につける。先の尖った切り方が、あとで先端がカリカリして美味しい。

2.



フライパンに油大匙 3 をいれ砂糖大匙 3 をふり入れ、その上に水気をペーパーなどでぬぐった芋を平たく並べ、蓋をし点火。

3.



中火くらいで加熱し、パチパチ音が激しくなったら火を弱め、約 10 分。芋に竹串がスツとささったら砂糖が絡むまで炒っていく。

4.



良い具合に表面が均等にカリッとしてきたら、血に盛りゴマをたっぷりふりかけ出来上がり！余分な油は鍋に残りヘルシー！

余談ですが、大学芋という名は、大正時代に、東京の神田近辺の大学生が好んで食べていたため、ついたといわれています。また、昭和初期に東京大学の学生が学費を捻出するためにこれを作って売ったのが名前の由来だという説もあります。食費が浮かせて、健康にととても良いこんな素晴らしい食材を放っておく手はないですよ。



# 通所リハビリ からの お便り



暑かった夏にサヨナラし、朝夜は肌寒くなり、すっかり秋めいてきました。待ちに待った、食欲の秋♡

…ではなく、スポーツの秋…！  
運動会の季節です！

お孫さんの運動会を楽しんで来られた利用者様もいらっしやいましたが、デイケアでも小さな運動会を行ないました♪

まずは、ボーリング大会☆  
本格的なレーンやボールを使って、熱戦が繰り広げられました！  
重いボールを、みなさん勢いよく投げられ、とても迫力がありましたよ。  
ストライクも続出でした。  
続いて、運動会第2弾は玉入れ！  
赤・白のチームに分かれて、ハチマキをしての対決です。



負けているチームも、正々堂々と勝負する！とハンデなしで、張り切って戦っていただけでした。  
そして、第3弾は綱引きです！  
新聞紙を使って、縄にあたる物をご自身で作っていただいていたの個人戦です。  
自分の縄を強くしようと、みなさん工夫しながら縄作り！  
いろんな物が出来上がりましたね。勝ち抜き戦での2回戦は、「縁起がいい」と一回戦で使った愛着のある物をみなさん使われていました。  
優勝者が決まると、周りの方から万歳や拍手が起こり、心温まりました。



小さな運動会でしたが、いくつになっても、運動会ってワクワクするものですね。  
負けたくない！という気持ちながらも伝わり、皆さん心から楽しんで下さっている様子でした。



## 編集後記

今年も残すところ二ヶ月になりました。ついこの間まで暑い暑いと冷たいものを口にしてきたのに、この頃は日一日と気温も低くなり空気も澄んできて秋桜が風にゆれる季節になりました。

この秋の夜長を、どのようにお過ごしですか？私は新聞を読むようにしています。朝は子ども達と朝食をとりながら、地元の記事とテレビ・スポーツ欄にさと目を通します。夜になってゆっくりと色々な記事を読むようにしています。二紙購読しているので読み比べたり、気になる部分は切り抜いたり、懸賞に応募したりと活用しています。

活字にふれることは、認知症の治療にも効果があるとされています。「身体」の健康増進とともに、「心」の健康増進に努めて生き生きとした生活を送りたいものです。（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、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。  
ご連絡は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。」