

かきつばた

2015年5月

第30号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成27年5月1日発行

厨房を改装しました

プレハブの診療所から移転して21年が過ぎ、長年使ってきた厨房器具の故障が繰り返されるようになったために、通所リハビリ利用の皆様にはご不自由をおかけしましたが、厨房を改装させて頂きました。限られた空間の中での改装であり、万全とは言えませんが、新しい厨房にはスチームコンベクションなどの最新の器具も採用し、スタッフ一同が今まで以上に美味しい食事を食べて頂くとうと張り切っています。



旨みを逃がさず蒸し焼きできる
スチームコンベクション

おいさが二番



生活習慣病をはじめとして、多くの病気が食事の乱れによって発症したり悪化したりすることは誰でも知っていると思います。ご自分の普段の食事がバランスの良い物かどうかご存知ですか。あいち診療会には管理栄養士が常勤で働いてますのでいつでも皆さんの相談に対応することが可能です。いろいろな病気に対して治療食と言ってはいけないうものなどを計算した食事が提供されます。しかし計算された食事でも残されてしまえば計算の意味はなくなり残ります。高齢者や病気の方には、食欲がない方がたくさんいます。治療食がまずくリアルな食べられないのはそんな食欲がない方が完食するだけのおいしさではないのでしょうか。

日本人の食塩摂取量は欧米と比較して

極めて高く、1日に12〜14gも摂っていると言われてます。それを8g未満に引き下げの方がいいと厚生労働省が発表しています。慣れ親しんだ味が多少変わってもおいしいと言ってもらえる調理法の開発にも取り組んでいます。



管理栄養士からひと言

当厨房は、昆布とかつおでとったおいしい出汁が自慢です。スチームコンベクションを使い始め、野菜の甘味や旨味を引き出すことも可能になりました。これまでは、しっかり食べて頂くことを重視した味付けでしたが、今後は塩分にも配慮した食事を提供していきます。

しっかり食べて、おいしいね。とって笑顔や会話がうまれる。それが、皆様の体の栄養につながっています。これからもおいしい食事を提供できるように努力していきます。栄養のことで気になることがあれば気軽に声をかけてください。

(安藤満里)

健康あれこれ

【五月病に気を付けましょう】

横山 厚

突然ですがみなさん最近こんな症状はないですか？

- ・「会社に行きたくない」
 - ・「何もやる気にならない」
 - ・「食欲が無いし、なんだかとても疲れる」
 - ・「イライラ感がある」
- こんな症状を感じた方、「五月病」かもしれません。

五月病はゴールデンウィーク明け頃から起こることが多いためこの名称が付いたそうです。「新しい生活で環境が変わり心身ともに疲れてストレスがたまっている」ほかに「長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐ」ことなどが原因といわれています。対策としては、体を休めてしっかり睡眠をとると良いそうです。また栄養のバランスが取れた食事することも大切です。皆さんも五月病にならないよう、ゆとりのある生活を心がけてくださいね！

※ 五月病に有効な食事は4面の

「管理栄養士より」をご覧ください

口腔ケア

言語聴覚士より

前回、口腔ケアについての概要をご紹介しました。

少しおさらいしましょう。口腔ケアには大きく分けて2つの目的がありました。

1つは歯ブラシ等を使って歯や舌、粘膜などを清掃するといった、普段私たちが歯磨きとして行っている「器質的口腔ケア」

もう1つは口や舌の筋肉を動かして口腔の動き自体を良くしたり維持させる「機能的口腔ケア」でした。

今回は自宅でできる簡単な機能的口腔ケアをご紹介します。

まずは食べ物を安全に、喉を通過させる為の、首と肩の運動です。

①首の運動



②肩の運動



両肩をすぼめるように上げて
ストンツと力を抜く

次に様々な固さや種類の食べ物を、食密度を均一にして、喉を通過しやすくする為の、口と舌の運動です。

③口の運動

唇を突き出して『ウー』横に引いて『イー』

④舌の運動

舌を出したり（あっかんべー）引いたり左右に動かして唇の角をなめる
「ちゅっ」と舌打ち



通常の歯磨きと合わせて、こういった機能的口腔ケアを行なうことは、おいしく、楽しく、安全に「食べる」ことに繋がります。口腔の動きを良くすることが、「おいしい食事」すなわち「生きる意欲」の向上となります。

お口をきれいにすると...

- 味がわかる！
- 口臭が減る！
- 食欲が出る！
- 唾液が出る！



笑顔になる！！

第3回 腰痛さようなら!! マジック体操

腰椎、骨盤、股関節に関わる大事な筋肉に腸腰筋があります。腰痛の原因として多いのは、腸腰筋が緊張したり動きが悪くなったりすることです。そのときには痛いほうの足で“あぐら”もかけず膝が浮いたままになります。今回は腸腰筋を十分に緩めてストレッチする体操をご紹介します。

- ①片足を反対側の膝の上にあげます。
 - ②足をあげた側のひじを、膝の上に乗せます。
 - ③上半身を倒しながらひじで膝を押して30秒。
- この運動を左右5回繰り返します。



この運動を行なうことで、上体を起こしても膝が上がりにくくなります。“あぐら体操”で腸腰筋をしっかり伸ばしましょう。

しつとく通信 医療費控除②

医療費控除は、一定額以上の自己負担分を課税所得から控除する制度です。還付金額は、収入やその他の控除額に応じて税率が変わるため一概に言えませんが、給与所得が350万円で自己負担額が20万円の場合、(自己負担額20万円÷10万円)×税率5%≒約5000円が還付される計算です(但し保険などによっても金額は変わります)。

■ 10万円以下でも

一般に“年間10万円”が基準と思われるがちですが、所得金額が200万円以下の場合には所得金額の5%が基準になります。例えば収入が240万円の公的年金だけの場合、公的年金控除後の所得金額は120万円となり、その5%である6万円を超えた分が控除対象です。

■ 家族の医療費も

納税者本人だけでなく、同一生計の親族(扶養親族でなくても良い)が支払った医療費も対象になります。その際、一番所得の高い人が控除を受けると還付額が多くなるのでお得です。

春爛漫 お出かけ日和

憩いの庄

冬の寒さがやっと緩み始めた3月、憩いの庄では大高緑地公園にお出かけして梅を観賞しました。ぽかぽかと暖かい日差しの中で、紅白に香る春を感じることが出来ました。



憩いの学校

暖かくなりやっと桜が咲きましたね。野並デイケアでは歩行練習や運動のために日頃から診療所の周りをお散歩していますが、この季節はお花見という楽しみが増えて足の運びもころなしか軽やかです。動きやすいこの季節、しっかり体を動かしていきましょうね。

野並デイケア

今年も裏の遊歩道にお花見散歩にでかけました。が、寒かったり、風が強かったり、とタイミングをみてのお出かけでしたが、久しぶりのお散歩、皆出かける準備にはワクワクしたのか、ニコニコ。いざ外にでると春の陽射しのまぶしさに目を細めてしまい、桜を見るところではなくなっていました。



野並デイケア 作品紹介

創作活動や塗り絵は、手指の動きを良くするほかに脳の活性化を促す効果があります。野並デイケアを利用される皆さんの素晴らしい作品をご紹介します。

創作風景



お気に入りの作品と一緒に



5月病



環境が変わったり忙しかった 4 月の反動として起こりやすい憂鬱な気分。この気分を解消する非常に重要な物質が「セロトニン」です。セロトニンの生成を高めるためには、米、肉類、大豆製品、乳製品、卵黄、ナッツ類、バナナなどを摂取することが有効だと言われています。更に日光を浴びる、朝食を食べる、リズム運動をする、意識的に呼吸をするなど日々の生活に少し気を付けるだけでも生成を高め、すっきりとした新生活を送ることができます。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時~5時 野村			夜9時まで		

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9 時まで

予約制 **もの忘れ相談外来**
毎週月曜日 午後 2 時 ~ 5 時
(第 1 週のみ 午後 2 時 ~ 4 時)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 9時~12時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制 **もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます**
毎週水曜日 午前 9 時 ~ 12 時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池 二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中

編集後記

「編集後記が編集後記じゃない」というこ
指摘を頂きコラムと分けました。慣れない文
字数に悪戦苦闘です。(荒木)

ご近所のおうちに鯉のぼりが登場しまし
た。五月晴れの爽やかな風を飲み込んで、悠々
と泳ぐ姿は何とも気持ちよさそうです。
コイは鑑賞用・食用として日本人に馴染み
深い魚で、河川や湖沼などに導入されてきま
した。しかし報告によるとコイが居る池は、
居ない池と比べて水草が少なくなるそうで
す。水草は、水質を浄化するほか水生生物の
生息場所・避難場所として重要な役割を担い
ます。コイの導入は水界生態系に悪影響を与
えている可能性があるのです。
コイに限らずアユ、サケなどの放流は全国
で行なわれています。幼稚園児がバケツを傾
ける風景にはホッコリしますが、その裏で生
きづらくなっている小さな生物にも少しだけ
思いを巡らせてみてくださいね。

屋根より高いコイのもと

荒木大輔