

# いに羊

2012年7月号

第69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6月15日発行

## 「高山のサロン」行ってきました

皆様こんにちは。5月20日曜日に高山のサロンに参加してきました。お誘いくださった高山の主催者の皆様ありがとうございました。

「長寿のひみつ」と題して、皆様に楽しんで頂けるようなクイズと共に、いきいきとすこやかに暮らせるような健康情報を約一時間お届けしました。当日の会場の様子です。



お天気が良い日にも関わらず25名ほどの参加があり、皆さん眠りもせず聞いて頂けました。熱心にメモを取って下さる方もおり、話していて手ごたえを感じることができました。

当日使用したスライドです。

### 今日のお話

- ・ 寿命を決める2つの条件
- ・ 長寿のための5つの鍵
- ・ 上草野（高山）は長寿？

慶応大学老年科の百寿者研究、アメリカのブルーゾーン研究という二つの

長生きについての大規模な研究結果をもとに、日常生活わかりやすくお伝えしました。



私も宮地先生も、上草野の家庭医として、診察室の中だけではなく地域に出て皆様の健康づくりや、元気を保つための関わりをできればと考えております。

この健康講話は今後も続けたいと思っており、またお誘いいただければと思っております。

先月号に掲載しました迷い犬ですが飼い主様が探しに来られましたので自宅に帰ることが出来ました。関係者の皆様にはご協力いただきありがとうございました。

## 医者教える 健康あれこれ

【口腔ケアはセルフケアとプロフェシヨナルケア】

歯科医 時田優

口腔ケアの基本は、自分で行う毎日のケア（セルフケア）と歯科医師・歯科衛生士による口腔清掃、専門的歯面清掃および機能回復（プロフェシヨナルケア）です。

要介護者ではこれらに加えて介護職や看護職によるケアが大切になります。

### 口腔ケアの基本

#### 機械的清掃（歯ブラシ）が大切

歯周病にならない抗菌剤、口腔ケアに有効な消毒剤で特効薬といえるものはありません。

これは歯や義歯に付着する口腔細菌の出す「バイオフィルム」と呼ばれる状態で存在しています。

バイオフィルムは舌にも付着し舌苔（舌が白くなる）を形成します。

このバイオフィルムは台所の流しや排水管のヌルヌルと同様に、除去するには水や薬を流すだけでは不可能なのです。

歯や義歯などにはバイオフィルムが形成されやすく歯ブラシなどで丁寧に清掃を行わなければバイオフィルムの除去は十分に出来ません。

## クリニックからのお知らせ

### 7月に気をつけてほしい感染症情報

#### 腸管出血性大腸菌感染症

O-157などの腸管出血性大腸菌によって引き起こされる感染症です。  
【主な症状】 激しい腹痛と頻回の水様便で発症、吐き気、嘔吐、発熱を伴う場合もあります。

#### 【感染対策】

- ・肉類を生で食べることは控え、よく加熱しましょう（75℃、1分以上）。
- ・生肉に触れた調理器具は良く洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（0.02%）、消毒用エタノールなどで消毒しましょう。
- ・料理の前や排便の後には、きちんと手洗い・手指消毒をしましょう。
- ・感染したらプールの利用は控え、入浴は最後にするか、シャワーですませましょう。

#### 咽頭結膜熱

「アデノウイルス」というウイルスによって引き起こされる感染症で、プールの水を介して感染することもあることから「プール熱」とも呼ばれています。

【主な症状】 結膜炎、咽頭痛、発熱の3つです。

#### 【感染対策】

アデノウイルスは、感染力が非常に強く、手指や飛沫を介して感染するので、手洗い・手指消毒やうがい、身の回りの消毒を行うことが大切です。

- ・流行時期や家族が感染した場合、できるだけ密接な接触は避け、こまめに手洗い・手指消毒・うがいを行いましょ。
- ・タオルや洗面器などの共用は避けましょ。
- ・プールから上がった後、シャワーを浴び、目をよく洗い、うがいをましょ。
- ・患者の眼を直接手で触れないように気をつけましょ。

### お試しアレ～ ムカデに刺されたら

1. 毒爪が刺さっている場合はピンセットで抜く。
2. 43℃～46℃の熱いシャワー若しくはタオルなどで、痛みが消えるまで患部を最長20分程度温め続ける。
4. 毒が付いている恐れのある服、寝具等は取り換える。

**注意:「患部を冷やす」、「毒の吸出し」、「毒の絞り出し」は厳禁!!**です。

アレンジメントを習い始めました。不器用な私は苦戦しながらも、いくつかの作品を作り、その習い事は、とても役立つものになりました。友達の結婚式にトスブーケを作ったり、受付を飾る花をアレンジメントし、プレゼントできたのです。

とても喜んでもらえ、一生のうちで一番大切ともいえる日に、少しでもお手伝いし、参加できたのが、本当に幸せでした。そして、一年前の私自身の結婚式には、母がブーケを作ってくれて、それは私の一生の宝物となり、私が作ったトスブーケを受け取った友達は、大切に持っていてくれています。

飽きっぽい私ですが、人に喜んでもらえて、幸せに出来るような趣味を、これからも探していきたいと思えます。



## 7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

7月7日（土）9:30～12:00

### 整形外科外来（予約制）

丹羽 Dr

7月24日（火）9:00～12:00

7月25日（水）9:00～12:00

## リレーエッセイ

「人を喜ばせる事が好き」

母に誘われて、フラワー



茂森 百合

# いろいろ庵 活動紹介

いろいろ庵では端午の節句に合わせ、高時川沿いの鯉のぼりを見学に行きました。当日は晴天でしたが時折、風が吹き肌寒く感じました。しかし、その風に鯉のぼりがはためき、まるで空を泳ぐ鯉のようでした。



毎年恒例の高時川の鯉のぼりはその数に圧倒されます。大小様々、色とりどりの鯉のぼりが川沿いを泳ぐ姿は壮観です。利用者様も「ぎょーさんの鯉やなあ」と多くの鯉のぼりに驚きながらも、鯉が空を泳ぐ様子を楽しんでおられました。

また、5月に誕生日を迎えられた利用者様がおられたので、誕生日会を開催しました。バースデーケーキのローソクに火を灯し、皆で「ハッピーバースデートゥーユー」を歌い、誕生日を祝いました。ですが、ローソクの火がなかなか消えず、それを見かねた他の利用者様もローソク消しに参加され、次々にローソクの火を消されました。ケーキに皆様、舌鼓を打たれながら「美味しいわ」と大変喜んでおられました。



## キャベツの味噌マヨネーズ和え

今、畑で収穫されているのは、キャベツでしょうか？  
たくさんキャベツはできるけど、たまには変わった味で食べてみたいと思いませんか？  
今回も、当施設で人気あるメニューの1つであるキャベツの味噌マヨネーズ和えをご紹介します！  
とっても簡単で、山盛り食べれますよ!!キャベツの代わりにスナップえんどうでも美味しいです。



### 材料 (4人分)

- 乾燥カットわかめ 一掴み(10g)
- キャベツ 3枚(正味200g)
- 竹輪 1袋(4~5本)

### 作り方

1. 乾燥わかめを、水に浸し、戻します。
2. キャベツと竹輪は好みの大きさにOK!だいたい1cm\*2cm位。竹輪は輪切りでもOKです。
3. キャベツを塩ゆでする。
4. 味噌マヨネーズを作る。  
最初に味噌とマヨネーズをよく混ぜ、あとでみりんと酢を入れる(最初に入れるとダマになります)
5. キャベツとわかめの水を切り、ちくわと味噌マヨネーズを混ぜ合わせる。

- 味噌 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1.5
- 酢 小さじ2
- みりん 大さじ2

今日は第二弾です。

### ② 対話の始まりはあいさつから

これは人間関係の基本であり、皆様のみならずお互い様で私たち医療者自身も肝に銘じて実践したい教えたと思います。人と人が出会い、体や生活についての大切な話をする間柄になりますので、毎度の挨拶は欠かせませんよね。また挨拶のみならず初対面の時は自己紹介も心がけています。

実は挨拶は、相手を承認するための大切な言葉かけとされています。こちらが挨拶をしたのに、先方が何も言わないときは理由がどうであれ悲しくなりやすいですね。挨拶は「あなたの事を認めていますよ。」「あなたの存在を大切にしていますよ。」というメッセージを含んでいるからです。

クリニックの外来では、互いの挨拶から始まり、和やかな雰囲気でお話したい事を伝える時間になればと思います。特に診療中に湧いてきた不安や疑問、日々少し困って相話したい事、時に深い悩みなどを話せる間柄になり、皆様のお役にたてる診療をお届けできればと考えております。

もし、混んでいる外来で私の方が挨拶を忘れていたら、優しく挨拶をして教えてください。

## 通所リハビリ

からの  
お便り 

## パワーリハビリテーションとは？

山々の緑も色濃く日々温かさが増し、近々虫が飛び交うのも見られることでしょう。楽しみです。

さて今回のデイ便りは、

通所リハビリで行っているパワーリハビリテーションについてお伝えしたいと思います。

パワーリハビリテーションとは？

○加齢（老い）、病気（パーキンソン病、脳卒中等）、骨折後などいろいろな人が対象！！その方の状態、病状にもよりますが急性の病気でない限り誰でも対象となります。（但し、筋力増強のみを希望する方は本来の目的対象からはずれません。）

○筋力トレーニングではありません！！重りを持ち

上げて足腰の筋肉を鍛えるということではなく、フィットネス器械を使って、無理なく、楽しく運動を続けることで動作性を向上させます。

スタッフが説明しながら一緒に行ないます。

○当面の目的は身体的な能力の向上です。それだけではなく自信が付き、やる気が出てきて活動力をつけることが最大の目的です。

○準備体操、整理体操とストレッチを組み合わせることでさらに効果あり！！フィットネス器械を使うだけでなく、使った筋肉をほぐすことも大切です。自分に合った運動プログラムをしっかりと把握することで効果はより大きなものとなります。

フィットネス器械の種類については、次の機会に説明することにしてしましよう。



## ボランティア通信 一風

随分と過ごしやすい陽気になってきました。天気が良いとなぜか自然に笑顔になり、心も大きくなった気分です。過ごせるのは私だけではないと思います。

こういう心が大きくなっている時は、いつもよりも人に優しく声を掛けたり、接する事が出来ます。逆のパターンもあります。とてもイライラしていたり、悲しかったりした時に、ただ一言声をかけられただけでもとても嬉しくなり笑顔が出てきて、その後ずっと幸せな気持ちで過ごすことができたり・・・

こういった「小さなやさしさ」の集まりが「ボ

ランティア」のような気がします。ボランティアというどうしても大変そうなイメージがありますが、自分に出来る事を出来る範囲で行ってみてはいかがでしょうか？必ず自分もやさしくなれますよ！！

今回、「トマトの苗」を頂きました。玄関の横に置いてあります。真っ赤なトマトが出来るのが楽しみです。



## 編集後記

はじめじめした梅雨時期になるとカビと一緒にムカデも出てきます。皆様はムカデに刺された経験はありますか？私は小指を刺されたことがあります。幸い小さいムカデでよかったのですが・・・それでもちくちくとする痛みと一緒に赤く腫れまわりました。すぐ先生に診てもらおうとしたところ、温めた方が早いよと言われ、疑いながらも温めることにしました。お湯を入れ替えながら浸ける事40分、不思議なことにひりひりした痛みは徐々に消えていき、腫れもおさまりました。今回2面にも紹介してありますが、若しムカデに刺されたときは一度温めてみてください。（佐野）

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」

☆「日文章」購読ご希望の方へ、郵送料を

ご負担頂けば、郵送させて頂きます。