

いにし

2013年7月号

第81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25年6月15日発行

クリニックご利用のみなさま

副院長 宮地 純一郎

1年が経過してのご挨拶

昨年度から医師が松井・宮地の二人体制になって1年が経ちました。特に私は滋賀県がはじめてで、ようやく地域のごとが少しわかってきました。

5月上旬には、我々の診療についての皆様のご意見を頂くために受診頂いた皆様の一部にアンケートをお願いしました。ご協力頂いた皆様からは幅広く声を頂くことができました。頂いたご意見についてはスタッフで話し合い、どのようにな後に生かしていくかを決めたいと思います。

また、我々からも地域住民の皆様の健康に必要と思われることに一つ一つ取り組んでいきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願ひします。

生活習慣病自己管理センターのご案内

早速ですが、今年度は、そういった取り組みの一つとして「生活習慣病自己管理センター」を始める予定です。

生活習慣病は、無症状ではあっても、悪い状態が続くと、前触れもなく、生活や人生に大きく影響する合併症を引き起こします。薬でも治療はできますが、運動や食事などの生活習慣を変えることで薬を飲まずに済んだり、少ない薬で治療がうまくいくことも多いです。

しかし、「生活習慣病について知りたいが、なかなかきけない」「運動や食事を具体的にどうしたらいいかわからない」「長く続けるのが大変」という方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、看護師が中心となり、病気の

知識を知ってもらいながら、徐々に適切な生活習慣を身につけることをサポートし、最後には自分で続けていけるように援助する外来を作りたいと考えています。

初めての試みのため、まずは対象となる方を絞って行います。対象は、今の時点では以下の通りにする予定です。

- ・「高血圧」の方
- ・状態が軽い方（飲まれているお薬がないか、1種類程度まで）

ですが、徐々に他の生活習慣病の方にもご利用頂くことを考えています。

詳しくは、

6月に入ってから毎週金曜日に説明会を開く予定です。

関心がある方はお気軽にクリニックの方までお問い合わせ下さい。



生活習慣病自己管理センターが始まります！

看護師 水野敏江

高血圧や高脂血症、糖尿病、痛風…。生活習慣病は、日常生活を健康に向かわせることで予防できる病気です。すでにお薬を処方されている方、「薬を飲んでいるから大丈夫」と安心されていますか？たとえば高血圧の薬。これを飲んでいくからといって根本的な原因を取り除いてくれているわけではないのです。高血圧が続くことで、死に至る怖い病気になる危険性を避けるために血圧を下げるだけなので、服用をやめるとまた血圧は上がります。高血圧を改善するには、薬に頼るだけではなく、薬を飲まなくても血圧が高くなるないように生活習慣を改善することがとても大切なんです。

生活習慣病自己管理センターは、そこに注目し一緒に健康を目指していこうという取り組みです。対象者となられる方は今のところ宮地副院長のごあいさつの通りですが、**ゆくゆくは、いろいろな生活習慣病の方々にご利用いただきたいと考えております。**

6月より、毎週金曜日に説明会を実施いたしますので、関心のある方はお気軽に、松井院長または、宮地副院長に声をかけてください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

駐車スペースを確保しました

～アンケートからの改善点(第一報)～ 松井 善典

この度はアンケートへのご協力誠にありがとうございました。励みになる温かいお言葉と同時に、診療時間や待ち時間対策、設備の改善などいくつか検討すべきこと、課題として今後も取り組んでいくことを頂けたことを心から感謝申し上げます。

職員からも指摘があり、またアンケートからもご意見を頂いた駐車スペースについて内部調整で確保しましたのでご報告申し上げます。

診療所の送迎車やスタッフの車が診療所近くの駐車場まで停まっていることがありました。その影響でご不便をおかけし申し訳ありませんでした。今後は、外来をご利用いただいている患者さんやご家族様にご不便が無いように、駐車スペースを極力空けるように内部調整しております(写真参照)。

尚、デイケアの送迎の時間帯は送迎車が玄関付近に駐車しておりますが、内部の利用者さんのためでもありその時間帯についてはご理解をお願い申し上げます。

このような改善点のご指摘と報告というコミュニケーションを少しずつ重ねて行き、地域の皆様にとって安心と信頼を頂けるクリニックに更に成長していきたいと思っております。今後何かございましたらご遠慮なく教えてください。



レシピ紹介



今が旬! レタスと海苔だけで美味しいサラダ♪

材料

- レタス 小1個
- 焼き海苔 3枚
- サラダオイル 大さじ3
- 醤油 大さじ3
- 好みでじゃこやカラシ高菜 適宜

作り方

1. レタスはちぎって水に離し、パリッとさせて水分をしっかり切る。
2. ①のレタスを器に盛り、焼き海苔をちぎってたっぷりのせる。
3. サラダオイルと醤油を回しかける。お好みでちりめんじゃこやカラシ高菜をトッピング

6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

6月15日(土) 9:30～12:00

整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

6月25日(火) 9:00～12:00

6月26日(水) 9:00～12:00

編集後記

六月に入り梅雨の季節になりました。ぐずついた天候が続くと気分が滅入る時期でもあります。

でも、この時期だからこそ楽しめるものもあります。そのひとつが「傘」です。お店に行くとき色・形ともに様々なものがあります。

小学生の頃に買ってもらったのは、持ち手が透明で白地に濃いピンクの水玉模様のもので大事に使ったのを覚えています。子ども達と出かけるようになってからは、ベビーカーに合わせた色合いのグリーンのチェック柄、持ち手は熊の顔でした。二本とも、手元にはありませんが思い出だけは残っています。

今気になっているのは傘を入れると水滴を吸収する専用のケースです。傘もですがケースも楽しみたい今年です。(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た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0749-768111(ホド)

☆「日草」購読ご希望の方へ、郵送料をご負担頂ければ、郵送させていただきます。

題字：角川誠様