

いりきり

2013年10月号

第84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9月15日発行

「まめにやんす外来」

（生活習慣病自己管理センター）

からのお知らせ

看護師 水野敏江

まだまだ暑い日が続いておりますが、体調は如何ですか？

しっかりと飲んで、食べて、動く事が今の時期を乗り越えるポイントになりますね。

7月から「まめにやんす外来」が開設いたしました。50代から70歳代の方々が参加されており、皆さん熱心に取り組まれておられますよ。

高血圧や高脂血症などの生活習慣病を持つておられる皆さん、「気にはなっているけど・・・」「痩せたら良い事は分かっているけど・・・」その一歩が踏み出せないでいる貴方、「どうせ長く続かない」とあきらめている貴方、「どうしたらいいのか分からない」貴方、一度クリニクの「まめにやんす外来」に足

を運んでみませんか？何もしなくても30分はすぐ過ぎますが、自分の人生のために30分を有効に使ってみるのも良いのではないのでしょうか。

新しい取り組みの為、対象となる方の状態を限らせて頂いておりますが、相談までは無料で行なっております。外来はまだ余裕があります。ぜひお気軽に松井院長または宮地副院長にお声をかけて頂くか、クリニックまでお問い合わせください。スタッフ一同心よりお待ちしております。



今年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

皆さん、こんにちは。副院長の宮地です。今年度は猛暑ですが、皆様お体の調子はいかがでしょうか。ようやく日が沈んだあとは少し涼しくはなっておりますが、まだまだ熱中症には気をつけた方がよい季節です。特にお年を召されている方は、喉が渇く前の早めの水分補給を心がけることをお勧めします。

そんな中で少しの早い話かもしれませんが、当クリニックでのインフルエンザ予防接種のお知らせです。今年度のインフルエンザ予防接種の日程は例年と同じく以下の日程で行うことを予定しております。

平成25年10月15日～平成26年2月28日

インフルエンザが流行する12月までの接種をお勧めしますが、年明けの接種も承っております。

様々な手続きの事情で、接種を受け付ける時間帯・曜日・費用などの詳細はまだ決定しておりませんが、来月号のお知らせではあまりに直前になってしまったため、今月号に掲載させて頂くことと致しました。

9月の下旬までには費用や予約時間などの詳細を決定する予定です。予約や詳細をご希望の方は、ご連絡をお待ちしております。

夏の学生実習ご協力の御礼

院長の松井です。夏休みに8人の医学生さんが京都大学、京都府立医科大学、滋賀医科大学、関西医科大学、近畿大学、兵庫医科大学などからクリニックに学びに来てくれました。私も宮地も大学に出入りしていたり、指導医を取得していること等もあって、家庭医療や地域医療に関心のある学生さんが夏休みを利用して昨年以上に来てくれました。

皆様におかれましては同意書での確認の下、診察や訪問診療に同席させていただいたり、様々なサービスを見学させていただいたり、ご協力を頂き誠にありがとうございました。

おかげさまで限られた実習期間をいっぱい、家庭医療や地域医療のことを勉強してくれました。学生さんからは、「地域医療に対して自分の未来に対してとにかくエネルギーをたくさん分けてもらった」「患者さんの不安に対応すること、地域の看護・介護サービスとの連携の重要性を強く実感できた。」「貴重な体験を糧とし責任と自覚を持って日々精進したい。」と感想や手紙も届きました。

私や宮地も学生時代に自主的に診療所で実習したことが今の道を歩んでいるきっかけや財産になっております。病院の先生を育てることも大切ですが、地域で働く診療所のお医者さんの育てることも重要だと考えており、今後も続けていきたいと考えております。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

レシピ紹介



ピーマンとナスの甘酢炒め

ピーマンもナスも、どっさりあるけど何を作れば〇〇と悩んでおられる方。一度お試し下さい。出来立てもおいしいけど、冷めても美味しいですよ。そして、特筆すべきはピーマンにはケイ素が多く含まれているので、発毛促進の効能があります!!ナスも、血管をしなやかにし、高血圧や血栓症の予防や改善に役立ちます。お父さんにはうってつけの食べ物ですね。

材料

(2人分)
 ピーマン 5~6個
 ナス 3本
 ごま油 大匙2
 砂糖 大匙2
 酢 大匙1
 醤油 大匙2
 酒 大匙1
 だしの素 少し



作り方

1. ごま油で乱切りナスとピーマンを炒めます。
2. 調味料すべて入れて、味が馴染むまで炒め、コップ1/3の水を加えて蓋をして弱火で5分、蓋を取り強火で水分飛ばします。



10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19日(土) 9:30~12:00

整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

10月22日(火) 9:00~12:00

10月23日(水) 9:00~12:00

編集後記

みなさんいかがお過ごしでしょうか。

この号が出る頃には稲刈りも無事に終わってるかと思えます。

さて、私、8月に(少し前になりましたね)ヨガを体験してきました。以前にも一度したことがあるんですが、とにかく体が硬いのでポーズを決める毎に「イタタタタタ・・・」となりました。ですが終わってみるとなんだか気分がスッキリしました。定期的に出れば続けたいですね。みなさんも機会があれば一度試してみてください。

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(ホド)

☆「日草」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。

題字：角川誠様