

清 Sei-ryu 流



特集

新任・退任のご挨拶
かかりつけ医って何ですか？



CONTENTS

ナースのお仕事—笑いがもたらすうれしい効果—
浅井診療所だより
もっと知って欲しい浅井診療所第4弾
医事だより—予防接種について—

管理栄養士の「魔法のレシピ」
デイケアくさの川より
介護お悩み相談室/川柳大会告知



「かかりつけ医」って何ですか？

健康のことはもちろん生活に関わることをなんでも相談できる
身近で頼りになる医師・診療所のことです



日頃の健康状態や使っている薬などを把握しその都度適切な対応をいたします。普段受診していない人でも、もちろんご相談できます。また必要に応じて専門医や病院などに紹介・連携します。浅井東・浅井診療所に定期的に通院している人にとって私達が「かかりつけ医」のことが多いでしょう。普段ご病気がない方はどこが自分のかかりつけ医なのか迷われるかもしれません。どこでも何科でも自分で選んで構いません。浅井東・浅井診療所が「かかりつけ医」なら、普段元気な方の体調不良時や怪我、予防接種、健康診断、家族のことなどどんなことでも相談に応じます。さらに私達「家庭医」は、医療だけでなく、家族、生活、保健や福祉を含めて地域全体をみます。浅井の皆さまが安心して健やかに暮らせるよう様々な面で支えます。

浅井東・浅井診療所の特徴

休日や夜間のご相談



浅井東・浅井診療所では、夜間・週末などの診療時間外に診療所に電話されると、医師の携帯に転送され対応できる体制をとっております。

普段かかりつけの患者さまが、「急に動けなくなったどうしよう？」「子どもの急な発熱で救急に行ったほうがいい？」など、自宅で困った時はお電話ください。お電話での相談や受診の指示、場合によっては往診などの対応をいたします。

※診療所受診や往診の場合は別途費用がかかります



皆さんこんにちは！春風の心地よい季節になりましたね♪
ところで皆さんは、日頃からしっかりと笑っていますか？笑いにはさまざまな効果があります。今回はそんな「笑いの効果」についてのお話です。



あなたは知ってる！？

高齢者が笑顔になることによる効果



① 免疫力アップ

笑うことによりNK細胞が活性化されます。NK細胞はがん細胞やウイルスなど病気の原因を攻撃してくれます。

② 脳の働きが活性化

笑っている時は脳もリラックスしてたくさんの酸素を取り込むことができ脳の働きが活発になります。新しいことを学習する時に働く脳の海馬が活性化すると記憶力や思考力のアップにつながります。

③ 血行促進

思い切り笑った時の呼吸は深呼吸や腹式呼吸と同じような状態です。笑う動作により体内にはたくさんの酸素が取り入れられ血の巡りが良くなります。

④ 筋力アップ

笑うという動作は腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などを良く動かすので続けることで筋力アップにもつながります。

⑤ 幸福感とストレスの軽減

笑うことで幸福感をもたらす効果があるホルモンが分泌されます。また、ストレスホルモンとも呼ばれるコルチゾールの値を下げる効果もあり不安や緊張感を和らげ心身をリラックスさせることができます。

家族や友人たちと冗談を言い合ってどんどん笑って過ごしたいですね♪



退任のご挨拶

♡ ありがとう大西先生

いつも浅井東診療所を応援してくださり、ありがとうございます。診療所の一員として過ごした5年間が終わろうとしており、長浜にお別れをする時が近づいてまいりました。私たちの診療所は、家庭医療という地域の皆さまに最も身近であることを強みとした医療機関です。私を含め、これまでも外からやってきた医師が、地域のスタッフと共に力を合わせて地域のお役に立つことを目指してきました。たくさんの方と色々な場面でご一緒でき、地域に育てていただいたことを感謝しています。これからの皆さまの明日があたたかく、穏やかに過ごすことができることをお祈りすると共に、浅井東・浅井診療所をこれからもよろしく願いたします。



豆はつやつや！
色鮮やかな豆ごはんの出来上がりです

♡ ありがとう木村先生

浅井の皆さま、約2年の間、大変お世話になりました。患者として出会った皆さまやご家族、浅井のために少しでも役に立ちたいと思い私なりに働き勉強してきました。体のことだけでなく何気ないお話をしたり笑い合ったり、時に一緒に悲しみ共に考える、という日々を通じて、皆さまからたくさんのことを教えていただきました。皆さまに出会い、浅井で過ごすうちに、私自身も幸せを感じるようになりました。家庭医として学んだだけでなく、どんな医師になりたいか、どんな人間でいたいか、ということを考えて2年間でした。

これからも精進してまいります。皆さまに心から感謝申し上げます。



新任のご挨拶



♡ ようこそ浅井へ

はじめまして！4月から浅井東診療所に赴任しました浦田恵里と申します。大阪府出身で、大学までは関西で過ごしました。昨年までは長野県で働いていたので雪は降りましたが、浅井はもっと積もるようなので冬が今から心配です。

これまでは病院で勤務したことしかなかったの、診療所ではより皆さまの身近な存在になれるのではないかと期待に胸を膨らませています。医療に限らず、気軽に生活の相談をできる存在として皆さまの近くにいられたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。



うらた えり
浦田恵里先生♡



たがいしりょうた
高石亮太先生♡

はじめまして。4月から着任しました高石亮太と申します。私は滋賀医科大学を卒業後、長浜赤十字病院で研修していましたので、この地域は私の医師としての第一歩がある場所です。疾患と、そして患者さんのことを考えた医療をしたい、という初心を胸に、この地で医師となりました。

そしてこのたび、東京での勤務を経て、長浜に戻って参りました。東京では色々なことがありましたが、だからといって私は初心を失ってはいません。あの頃よりもさらに研ぎ澄まされた初心をもって皆さまに向き合いたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

はじめまして！4月より浅井東診療所でお世話になります山田龍之介と申します。長野県長野市出身で、秋田大学を卒業しております。雪や寒さには慣れておりますが、関西の言葉や文化は知らないことばかりなので色々教えてください。何でも相談できるような医師を目指しています。

一緒に悩みながら、少しでもよい選択肢を皆さまと選んでいけたらと思っています。未熟者でご迷惑をおかけするかもしれませんが、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



やまだりゅうのすけ
山田龍之介先生♡

浅井診療所だより



皆さまこんにちは。暖かでやわらかな春が来ました。

浅井診療所は、無事5周年の節目を迎えることができました。

私たちを、地域に温かく受け入れてくださった、地域の皆さまのご支援の賜物です。これからも変わらず「患者さま、ご家族、地域の方々の人生に寄り添う診療所へ」というモットーを大切に精進していこうと思います。

それに加えて、これからは「地域の診療所」として、皆さまとの対話を大切に、新たなステージに進みたいと考えています。ご期待ください！



浅井診療所 所長
かしわざき もとひろ
柏崎 元皓

よりかかりやすい診療所へ

春は出会いと別れの季節でもあります(4ページ)。大西先生は3月、木村先生は5月で、退職されます。これまで本当にありがとうございました！



午前：2人医師体制へ

そして今年も、浅井東・浅井診療所の浅井地区の診療所には、新しい医師が3名来てくれました。浅井診療所にも、新しい先生全員が外来に出てくれます。おかげさまで、午前は基本、2人医師体制を組むことができそうです(外来担当表をご確認ください)。

待ち時間が減り、より快適にかかっていただけのことと思います！



どの医師が診てもかかりやすい工夫

どの医師の時でも、今までと同様になんでも相談していただけますし、普段通りの処方や検査もできます。カルテには、別の医師が見てもわかるように、必要な情報を記載するようにしています。病院のように「A先生でないと診てもらえない」ということはありませんので、安心していつでもお気軽にご来院ください。

もちろん、「今日はA先生にかかりたい」などご希望がある場合は、受付でお声がけください。お声がけがなければ、受付順に診察室へご案内します。

5周年を迎え、新たな医師メンバーも加わり、気持ち新たに再出発します。

よりかかりやすく、皆さまの健康と幸せのためにと考えておりますので、是非皆さまのご意見などございましたら、お気軽に医師・診療所スタッフまでお声がけください。

今後の浅井診療所の展開に、ご期待とご支援をどうぞよろしく願います！



こんな事も
やっています

管理栄養士による栄養指導

浅井東・浅井診療所には、地域の方々の食生活を支援していくための強い味方！管理栄養士の福宮さんがいます。彼女の魔法のような栄養指導のおかげで、「食生活が改善した！」「今までできなかったダイエットに成功した！」など嬉しい声を多数いただいております。

こんな方は是非ご相談ください

- ★塩分を制限すると言われてもよく分からない…
- ★血液検査の値が悪くなったけど、どこを改善すればいいのかな？
- ★食事療法に取り組んでいるのになかなか結果が出ないのはどうして？



栄養指導のお申し込み方法

- ★医師の指示が必要となりますのでまずは受診をし医師にご相談ください
- ★医師への相談後、管理栄養士から連絡が入り栄養指導を受ける日を決めます
- ★診療所で管理栄養士から栄養指導を受けていただけます

栄養指導の進め方

- ★栄養指導は個別に予約制で行っています
- ★ご家族と一緒に受けていただくこともできます
- ★時間はお一人30～60分くらいです

かっぱえびせんよりポテトチップスの方が血糖上がりにくいですよ

薄味にすると美味しくないので献立に酢の物入れてみます？
といった気軽な感じで栄養相談させていただいています



食事について何か気になる事はありますか？
まずはお気軽にご相談ください

浅井診療所
公式インスタ・フェイスブック

診療所の事や健康情報を皆さまにお届けします



@AZAICLINIC



@AZAICLINIC



医事だより

予防接種について



新年度が始まりました！ときどき予防接種を受け忘れているお子さまや、特定健診を期限までに受けられなかった方を見受けます。

案内がきたら早めに予約されることをおすすめいたします。

予防接種の打ち忘れはありませんか？



最近ルールが厳しくなっており、接種時期がずれると自費つまり有料になってしまいます。有料になるとますます受けづらくなります。ワクチンを受け忘れたために重い病気を発症した場合は、あとで後悔することになるかと思えます。副反応の問題もありますから、十分に納得されてから早めに接種することをおすすめいたします。

小児



定期接種のワクチン

ヒブ(インフルエンザ菌)
肺炎球菌
四種混合
五種混合
B型肝炎
ロタウイルス
BCG

水痘(水ぼうそう)
MR(麻疹風疹)
日本脳炎
二種混合(ジフテリア・破傷風)
HPV(子宮頸がん)

任意接種のワクチン

おたふくかぜ インフルエンザ

成人



肺炎球菌
破傷風
MR(麻疹風疹)
带状疱疹

インフルエンザ

その他のワクチンをご相談ください

福宮管理栄養士の 魔法のレシピ

管理栄養士

ふくみや さとこ
福宮 智子



いつものポテサラがさらに美味しくなる秘訣教えます♪ポテサラ作るときはお酢を入れる！美味しいばかりでなく血圧も下がるんです！

🍴🍴 デイケアくさの川でも大人気！
お酢が決め手のポテトサラダ



《材料（2人分）》

じゃがいも	2個	コンソメ	1個
きゅうり	1/2本	バター	10g
玉ねぎ	1/4個	マヨネーズ	大さじ4
卵	2個	酢	大さじ1
ハム	1パック (4枚程度)		※合わせ酢でも代用OK

《作り方》

- 1 じゃがいもは一口大に切り、水にさらして水気を切る
- 2 ゆで卵を作ってつぶす
- 3 きゅうりは輪切りにする。塩でもみしばらく置いてよく絞る
- 4 ハムは5mm幅で切る。玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める
- 5 鍋に水、じゃがいも、コンソメを入れて煮立ったらじゃがいもがやわらかくなるまでゆでる。水気を切り、鍋に戻し入れ、弱めの中火にかけて鍋をゆすって混ぜながら、水分をとばす
- 6 5のじゃがいもを入れて熱いうちに酢を加えてつぶし、粗熱をとる
- 7 ボウルにじゃがいもを入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜる
- 8 きゅうり、炒めた玉ねぎ、ハム、つぶしたゆで卵を加えて混ぜる



調理ポイント

- ・ポテサラのじゃがいもにはコンソメとお酢でしっかり下味をつける！
- ・血液サラサラ効果のある玉ねぎをバターで炒めてさらに美味しくする！

ココが凄いぞ！

大さじ1杯のお酢効果



お酢は血圧を上げるホルモンの働きを抑制します。大さじ1杯のお酢を毎日摂取すると血圧を下げる効果があると研究でも明らかになっています。お酢には米酢やりんご酢、黒酢、穀物酢などの種類がありますが、どれを選んでも効果があります。しかも内臓脂肪や血中中性脂肪値も減らすのでお酢を毎日とり続けると肥満やメタボも予防できますよ。

お酢だけを飲むなら薄めてもOKですし、酸っぱさが苦手ならハチミツを入れるのもありです！今回紹介したポテサラも、いつもよりお酢効果で美味しくなってさらに健康にもいいので是非一度お試しください！



通所リハでリハビリをしてみませんか？

※ 「通所リハ＝デイケア」「通所介護＝デイサービス」といい
 デイケアくさの川は、通所リハです♪



こんな事でお困りの方
 おられませんか？

- ◆ 転倒後、歩行や入浴がしにくくなった
- ◆ 入院してから体が動かしにくくなった
- ◆ 飲み込みがしづらくなっている

以前と比べて身体の不調や変調を実感されている場合、リハビリの必要があるかもしれません。デイケアくさの川では、住み慣れた自宅でいつまでも元気で過ごせるようにいろいろな悩み事に対し、多職種でサポートが可能です。



デイケアくさの川の特徴

デイケアくさの川では、医師の指示に基づき、理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・管理栄養士・介護福祉士などの専門職が利用者さまの心身生活機能を把握します。その上で、日常生活の困りごとや身体の不自由等が少しでも解消できるよう、その人だけの「目標」を設定しリハビリを行います。また、ご自宅を訪問して状況を把握し、実際の生活に合わせたリハビリが可能です。元気な方でもそれを維持するためにご利用することもできます。お気軽にご相談ください。



医師



看護師



介護福祉士



作業療法士/理学療法士



歯科衛生士



管理栄養士

介護お悩み相談室



最近、老々介護が増えています。ご家族から「心配だけでも、たまにしか帰ってあげられないし、どう介護してあげればいいのか?」、介護をしている奥さまから「私は、力がないから旦那の身体を支えられないしどうしたら?」などなど、ご家族からの介護に関する相談も増えてまいりました。

そこで! その悩み! 現場で働く介護のプロがお答えします



介護のこんなお悩みはございませんか?



- ・オムツがうまくあてられない
- ・乗り移りが大変
- ・こんな時介護保険は使えるの?

今後、デイケアくさの川では皆さまのお悩みを募集します

浅井東診療所・デイケアくさの川での質問BOXへ投稿、または下記メールアドレスへ投稿ください。広報誌やSNSにて回答いたします。

相談宛先: info.azai@hcfm.jp 件名: 介護お悩み相談室 まで

作品募集

第1回 川柳大会開催!



浅井東診療所・デイケアくさの川・浅井診療所にて、第1回川柳大会を開催いたします♪
今回応募作品を、3つの事業所で掲示し、来ていただいた皆さまからも投票いただき川柳大賞を決める「地域の皆さま参加型の川柳大会」です。

詳しくは、各事業所にて掲示、SNSで発信いたします。

テーマ:「健康に関すること」

募集期間: 4月1日~4月30日まで

応募方法: 各事業所にて用紙ご記入、またはパソコン・スマートフォンで右のQRコードを読み取り投句フォームからご応募ください ※お一人さま2句まででお願いいたします

投句フォーム



今後の流れ: 作品募集→投票→広報誌清流夏号(7月号)/SNSと各事業所にて受賞作品掲載
大賞者には賞状贈呈予定です。

お問い合わせ: ☎ 76-8112 川柳大会窓口まで

浅井東診療所

— “あなたらしさを支える”なじみの診療所 —

【標 榜 科】内科、小児科、皮膚科

【外 来】午前 9:00～12:00(受付11:30まで)
午後15:00～18:00

【休 診 日】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

【住 所】滋賀県長浜市野瀬町828

【電 話】0749-76-8111

ホームページ
QRコード



月 火 水 木 金 土 日

午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

午後 ○ ○ — ○ ○ — —

浅井診療所

— 患者さま、ご家族、地域の方々の人生に寄り添う診療所へ —

【標 榜 科】内科、小児科

【外 来】午前 9:00～12:00(受付11:30まで)
午後15:00～17:15

【休 診 日】水曜午後・土曜・日曜・祝日

【住 所】滋賀県長浜市当目町84-7

【電 話】0749-74-1209

ホームページ
QRコード



月 火 水 木 金 土 日

午前 ○ ○ ○ ○ ○ — —

午後 ○ ○ — ○ ○ — —

デイケアくさの川

(通所リハビリテーション)

— 住み慣れたまちでいつまでも —

【営 業 日】月曜日～土曜日

(日曜日、12月31日～1月3日は休業)

【提 供 時 間】9:20～15:50

【住 所】滋賀県長浜市野瀬町828

【電 話】0749-76-8112 (担当:草野・藤居)

体験や見学も行っております
お気軽にお問合せください



月 火 水 木 金 土 日

午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

午後 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

タイトル書・表紙写真募集

現在、広報誌「清流」のタイトルの書と表紙写真を募集しております。
書は漢字で「清流」とお書き頂き下記までお送りください。表紙写真は長浜市の季節の写真の下記までお送りください。採用された方は、タイトル書は1年間、写真はその都度掲載させていただきます。ご応募お待ちしております。

送付方法:郵送もしくはデータをメール

送付先

【郵送】〒526-0203 長浜市野瀬町828 浅井東診療所

「広報・企画 広報誌表紙」採用係まで

【メール】info.azai@hcfm.jp 件名に広報誌表紙応募と記載ください

浅井東診療所/浅井診療所/デイケアくさの川広報誌
「清流」VOL.35

2024年4月発行 次回は2024年7月の予定ですー

浅井東診療所・デイケアくさの川

SNS はじめました!



Instagram

Follow me! /



facebook

@azaihigashi.kusanogawa

@azaihigashi.kusanogawa

