

清 Sei-ryu 流



特集

我が心の故郷 山田先生
かかりつけ医って何ですか？



CONTENTS

ナースのお仕事—体重は健康のパロメーター—
医事だより—特定健診・生活習慣病について—
浅井診療所だより
もっと知って欲しい浅井診療所第5弾

第1回 川柳大会結果発表
デイケアくさの川より
介護お悩み相談室
管理栄養士の「魔法のレシピ」

我が心の故郷



浅井東診療所
医師

やまだ りゅうのすけ
山田 龍之介

今年の4月から浅井東診療所に赴任してきました山田です。私の故郷の長野のことと好きなことについて紹介させていただきたいと思いますのでお付き合いください♪

長野県は日本で4番目に大きい都道府県で、琵琶湖のおよそ20倍の面積があります。日本アルプスや八ヶ岳などの山に囲まれ、四季折々に移りゆく景色やアクティビティを楽しめますがそれしかありません。いなご・蜂の子・蚕など虫を食べる文化があり、祖父は田んぼのイナゴを見てうまそうだから捕まえろといひます。(ちなみに私は虫が嫌いです。また、先日田植えを手伝ったら足腰が筋肉痛になりました)

実は温泉地が一番多い県でもあります。農家数も日本一らしく米から野菜・果物まで様々なものが採れます。興味があればぜひ長野にお越しください。



私はディズニーリゾートが好きです。細かなところまで作り込まれていることを知るとあなたもディズニー好きになるに違いありません。ディズニーランドは進化し続けるとウォルトが語った通り現在も進化を続けています。清流全てを使っても語り尽くせないので、聞きたいという方はお時間をいただきますが声をかけてください。

浅井地区の田園と山のある景色が祖父の田んぼの地域に似ており懐かしく感じております。皆さまと色々お話ししたいと思っておりますので、気軽にお声がけください♪よろしくお祈いします。





「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。浅井地域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 その③

②病院との連携



かかりつけ医では普段の体調管理を行います。日頃元気な方、体調が落ち着いている方でも、普段の病気が悪化したり予期しない病気にかかることがあります。診療所で対応できる検査や治療には限りがあるため、必要な場合は病院(市立長浜病院や長浜赤十字病院など)や専門医と連携し、ご紹介します。具体的には検査や治療の経過を記載した診療情報提供書を作成し、病院受診の予約をとります。急ぐ場合は、その日のうちに救急受診を手配することもあります。病院では、基本的には急性期の治療や検査を行う場所なので、安定した場合は再び診療所通院になることがあります。また病院と診療所両方の通院になる方もいます。また病院のカルテ記載情報を閲覧するシステム「びわこあさがおネット」があり、適宜情報収集・共有を行っています。



皆さんこんにちは！今年も暑い季節になって参りました♪暑くて外に出られず運動量が落ちたり、夏バテで食欲が低下したりと、体調の変化が起こりやすい時期とも言えますね。この夏は、体重測定を習慣化し、体調管理に役立ててみましょう！



体重はかっていますか？



体重は健康のバロメーターです！1週間に1回、できれば毎日体重をはかってみましょう。体重を定期的にはかることで、痩せた・太っただけでなく体調の変化に気付くきっかけにもなります。

自分の適正体重を知ること、日頃の健康管理に役立てることができます！

適正体重(kg)を計算してみましょう！

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例)身長160cmの場合 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$



測定のタイミングをそろえよう！

体重は1日の中で変動します。食事前、運動前など同じ条件で測定しましょう！



朝

起床後、トイレに行った後(食前)

晩

夕食前

晩

トイレをすませて就寝前



体重は一つの指標であり、その変動は体脂肪量や筋肉量の変化、水分摂取量などによっても影響を受けます。そのため、体重だけでなく他の健康指標や身体の変化も総合的に考慮することも大切です。

それを前提として、体重の変化＝健康のバロメーターと捉え、毎日の体重測定の習慣から、生活改善を心掛けてみてはいかがでしょうか。



医事だより

特定健診・生活習慣病健診のご案内



通常健康診断は、身体計測、血液検査の一部、尿検査、胸部X線など基本的なものが中心ですが、特定健診は、腹囲測定、血圧測定、血液検査(血糖・中性脂肪・コレステロールなど)が行われます。更に、服薬歴や喫煙歴、食事や運動をはじめ生活習慣に関する標準的な問診が行われます。

日頃の生活習慣を振り返るチャンスです！
年に1度は健康診断を受けましょう！



健診種類	対象年齢	ご加入の健康保険	備考
生活習慣病健診 (長浜市在住の方のみ)	19～39歳	全ての健康保険	勤務先などで受診の機会のある人は受けられません
国民健康保険特定健診	40～74歳	市町村国民健康保険	前年度特定健診を受診している人 今年度41歳に到達する人は 無料です
特定健診	40～74歳	健保組合・国保組合などの 被扶養配偶者	加入している保険組合などにより 異なります
後期高齢者健診	75歳以上	後期高齢者医療制度	対象となる方のみ受診券が 郵送されます

当日の持ち物

1. 特定健診受診券
2. 健康保険証
3. 受診料(受診券に記載されています)
4. 問診票(記入してお持ちください)
(生活習慣病健診には受診券・問診票はありません)



【浅井東診療所】野瀬町

[電話番号] ☎0749-76-8111

[受付時間] 月～金曜日 9:30～17:30

【浅井診療所】当目町

[電話番号] ☎0749-74-1209

[受付時間] 月～金曜日 9:30～17:00

ご希望の方は、上記受付時間内にお電話にてご予約下さい
10月・11月・12月は予防接種の為込み合いますので
余裕をもってのご予約をお願いいたします



浅井診療所だより

前号でお伝えした通り、浅井診療所はこの春に5周年を迎えました。

- ◆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』というモットーに精進し続けます！
- ◆これからは『地域の診療所』として、皆様との対話を大切に、新たなステージに進みます！

今回は、その新たなステージ「浅井診療所2.0(「シン・浅井診療所」の方が今風でしょうか)」のための計画の一部をご紹介しますと思います。



浅井診療所 所長
かしわぎ もとひろ
柏崎 元皓

浅井診療所2.0に向けてのお願い

「浅井診療所2.0」のためには、皆様のご協力が不可欠であり、そのご協力をお願いしたいと考えております。「浅井診療所2.0」のキーワードは、「皆様との対話」です。「対話なんていらないでしょ！診療所なんだから病気を治してくれたらいいよ!」と思われたそのあなた!!正直な感想をありがとうございます。でも、違うんです。

私たちは、患者さま、ご家族、地域の方々がより元気に、より幸せに生きられるようなお手伝いをしたいと願っています。そのためには、診察室での診療以外にもやれることがきっとあると考えています。ただ、何をやればいいのかは、私たちだけで考えてもわかりません。そこで、お互いに話し合える場を持ちたいと考えております。

《対話イメージ》

皆さま

- ・こんなことで困ってるんだよね
- ・診療所にはこんなこと期待してるよ
- ・こんなことしてみたい



診療所

- ・こんなことを考えて活動してます
- ・こんなことをしてみたい
- ・こんなことができます

《お互いに話し合える場の実例》 こんなことをやっています！

高齢者サロン講演:「元気に幸せに生きるための3つのコツ」
「認知症を予防する!! ~長く元気に生きるために~」

子育て世代向け講演:「家庭医が伝えたい 親子の幸せ3つのコツ」
「子育てパパ大作戦~パパができること、パパだからできること~」

子ども向け講演:「幸せに健やかに生きるために~自分も周りもハッピーになるためのセイ教育~」

学童イベント:「手洗い講座」「医師看護師のお仕事紹介・お仕事体験」



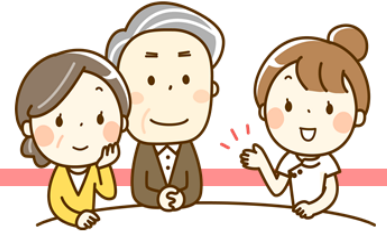
ということで、サロンやイベント、講演などにお気軽にお誘いください。
迷っておられる場合もひとまずご相談ください。

(次ページの看護師による地域活動も、この計画の一環です。こちらもどうぞお気軽にご相談ください)

もっと知りたい
浅井診療所 第5弾

こんな事も
やっています

看護師による地域活動



各自治会等で開催されているサロンや集まりに
浅井診療所の看護師が参加させていただき
住民の皆様とふれあい健康づくりのお手伝いをしています

最近こんなことはありませんか？

- ・健康チェックしたいけど健康診断の見方がわからない
- ・最近トイレが近いけど年だから仕方がないのかな
- ・便が出にくくなった
- ・最近、家族の事で心配なことがある
- ・よく転倒するようになった
- ・一人暮らしで話し相手がない
- ・ワクチン接種のことが聞きたい



何でもご相談ください

実施内容

- ・血圧測定
- ・健康相談、介護相談、心配ごと相談
- ・住民の方とのコミュニケーション
- ・行政、医療機関との連携
- ・健康ミニ講座(2か月前までにご依頼ください)

参加可能日時

水曜日午後 応相談

皆様にお会いできるのを楽しみにしております♪

浅井診療所 ☎ 0749-74-1209

※ 診療所にご連絡していただく時は、午前の外来終了後の12~14時頃でお願いいたします



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





第1回 川柳大会

テーマ:健康について

優秀賞

予定表
病院通いの
カレンダー

80代・女性



最優秀賞

懐かしき
友と出会いし
診療所

ペンネーム 秋桜
80代・女性



作品解説

エピソードや思いなど
なかなか普段は出会えない友と、出会えたのが
嬉しくてつい話しこんでしまう

佳作



浅井東診療所 所長賞

デイに来て ますますかしこく 子も困り



浅井診療所 所長賞

幸せは 夫婦二人で 超えた古希



デイケアくさの川賞

夏野菜 食べる楽しみ 畑を打つ



ユニーク賞

あらいやだ デイにかよいて まだ百才

沢山のご応募、皆さまの投票ありがとうございました





デイケアくさの川ができるリハビリ

第1弾 「自分らしさ」を支える作業療法士のリハビリ



皆さまはリハビリと聞くとどんなイメージをされますか？「体力をつける」「運動する」といったイメージをされる方も多いのではないのでしょうか。実はリハビリって運動以外のことでもたくさんあるんです。そこで今回から「デイケアくさの川のリハビリって何？」「どんなことをしてもらえるの？」など職種別にご紹介させていただきます！第一弾は『作業療法士』のリハビリの紹介です。

実例

『好きな料理を続けたい』方へのリハビリを実施したケース

◆ プロフィール：料理を作ったり、プランターの花を育てることが好き

年齢：80歳(女性) 介護度：要介護1 持病：右上腕近位端骨折(数年前)、右股関節脱臼、糖尿病など



利用開始時

- ・右肩が痛くて横向きで寝られない
- ・フライパンが重くて操作が行えない
- ・ハンガーをかけにくい
- ・硬い食材を包丁で切れない
- ・靴下が履きにくい

目 標

料理を週3回くらいはしたい

支援内容

◆ リハビリマネジメント加算適用：20分/回 個別作業療法開始(週4回利用) ◆



自主練プリント



肩の機能訓練



調理練習と実動作操作



ソックスエイド作成

介入後の成果



リハビリを通して日常生活動作や家事動作の改善を認めました
難しいと感じる動作に対し工夫も行えるようになりました

- ・右下に寝ても肩の痛みを感じなくなりました
- ・フライパンが持ちやすくなり、料理は2～3回/週作ってます
- ・硬い食材はレンジでチンしています
- ・洗濯干し右手で続けられています
- ・靴下が履きやすくなりました



作業療法士とは「自分らしさ」を支える職種です
一人一人の課題や目標に合わせてリハビリなどのご提案をしています

介護お悩み相談室

今回のお悩み内容



私の父は85歳で最近トイレで立ち上がれなくなってきており、私が介助しているのですが、父が重くて私自身の腰が痛くなり介助も難しくなってきました。どうしたらスムーズにうまく立ち上がれるようになるのかコツを教えてください。

相談者：65歳女性

その悩み！現場で働く介護のプロがお答えします



トイレに手すりはついていませんか？手すりは介護保険で設置することも可能です。（介護度によっては介護保険適用にならない場合もあります。ケアマネさんにご相談ください）手すりは、L字型の手すりを設置しましょう。

皆さま、トイレから立ち上がる時に縦方向の手すりを持って立っておられませんか？縦方向手すりを持ってしまうと全体重が腕にかかってしまいうまく立ち上がれません。立つときは横方向の手すりを持っておじぎをする姿勢になり、頭の重心を膝よりも前にします。そうすれば体重が分散され少ない力で立ち上がる事ができます。



《ぜひお家でも一度試してください！》



介護のお悩み募集中♪

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



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



トマトには悪玉(LDL)コレステロールを下げる成分まで入っています！血液をサラサラにする玉ねぎと一緒に摂ることで健康効果が更に高まります♪

特製♪ 玉ねぎドレッシングで
トマトと真鯛のカルパッチョ

《材料(2人分)》

＜玉ねぎドレッシング＞

酢 90ml
みりん 120ml
サラダ油 90ml
おろし玉ねぎ 1/2個
炒め玉ねぎ 1/2個
塩 大さじ1
砂糖 大さじ1.5

トマト 1個
ゴールデンキウイ 1個
鯛のお刺身 2人前
大葉 お好みで



《作り方》

- 1 小鍋に熱湯を沸かし、トマトを入れて10秒ゆで、冷水にとり、皮をむき一口大にする
- 2 キウイの皮をむいて、いちょう切りにする
- 3 お刺身は薄切りにし、食べやすい大きさにする
- 4 大葉を千切りにする
- 5 鍋器に盛り、冷蔵庫で器ごと少し冷やす
- 6 食べる直前に玉ねぎドレッシングをかける

ドレッシングをかけて冷蔵庫に半日おいてマリネにしても美味しいです



調理ポイント: 玉ねぎを茶色くなるまで炒める

《特製ドレッシングの作り方》

1. 酢、みりんを混ぜて、塩、砂糖を溶かす(A)
2. 玉ねぎを半分はおろして(A)に混ぜる
3. もう半分の玉ねぎは薄くスライスして茶色くなるまで炒める冷めたら(A)に混ぜる

ここが凄いぞ!

トマトほど優秀な野菜はない!



トマトにはリコピンが豊富に含まれており、シミ、しわ、たるみを抑え、美しく若々しい肌を保つのに効果的だということは有名ですね！しかし、近年の研究によるとトマトには悪玉(LDL)コレステロールを下げる成分「エスクレチオサイドA」が入っており、塩分排出するカリウムも豊富で血圧も下げる効果があるとわかりました。

トマトは、β-カロテンやビタミンCも多く含まれており、免疫力改善や視力回復、ストレス軽減にも役にたつといわれており、まさしく野菜の中でも優秀な夏野菜といえると思います。更に、ミニトマトは通常のトマトよりβ-カロテンやビタミンCが約2倍も多く含まれています。是非家庭菜園でミニトマトを作られてはいかがでしょうか？

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
季節の写真を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.36

2024年7月発行 次回は2024年10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

