浅井東診療所 浅井診療所 デイケアくさの川　広報誌

清流 Sei-ryu

10
2025
VOL.41

CONTENTS

特集　小島先生「ファインダー越しに見る世界」
もっと知って家庭医について

ナースのお仕事―腸活のおはなし―
医事だより―10月からのワクチン接種のご案内―
浅井診療所だより
もっと知って欲しい浅井診療所第10弾
デイケアくさの川より
管理栄養士の「魔法のレシピ」
文化祭について

タイトル書：川口様

特 集　ファインダー越しに見る世界

浅井東診療所
医師
おじま　たかし
小島　崇

4月から浅井東診療所に勤務しております、専攻医の小島です。突然ですが皆さま、カメラのファインダーをのぞいてますか？

私は医師になるまえ、某フイルムメーカーの技術者として銀塩フィルムの開発・生産に携わっておりました。現場の仕事は大変でしたが、冬の阿寒湖で−20℃の極寒のなか試作品の耐久テストをするなど、楽しいイベントも結構ありました。なぜ阿寒湖かといいますと、旧千円札の丹頂鶴、あの構図を求めてプロアマ問わず極寒の地で撮影される方がいらっしゃるからなんです。フイルムが凍って使い物にならないと困るので、我々開発陣も現地に赴き、夜明け前の一番冷える時間帯に湖上でひたすらシャッターを切りました。ひと仕事終えてから露天風呂で凍える手を温める時間は格別です。

話がそれました。色々あって現在は医師として働いておりますが、前の仕事時代から慣れ親しんだ機器が診察室にあります。壁に据え付けられた乳白色の箱、「シャウカステン」です。胸部レントゲンフィルムなどを評価するためのものですが、今はデジタル化されてしまいほとんど出番がなく、掲示板と化しているアレです。写真業界では「ライトテーブル」といい、畳1枚ほどの大きさの光るテーブルでフィルムの出来を評価するのに使います。

今回この原稿を書くにあたり、素人なりに撮り貯めたフィルムを診療所のシャウカステンに載せてみました。やっぱりいいですね♪ファインダー越しに「いいな」と思って撮った写真は、いつ見直しても撮影時の空気感を鮮やかに呼び起こしてくれるように思います。久々に愛用していたフィルムカメラFM2にも触れてみました。フィルムを送る機械音、ファインダーでピント合わせする没入感、楽しいですね。最近はデジカメも高級路線で手が出にくいですが、写ルンですやチェキなど、ファインダーを見て撮影できる手軽な機器もあります。おっと・・・つい愛社精神が漏れ出てしまいましたが、皆さま、たまにはファインダー越しに日常の日々を覗いてみませんか。

特集 もっと知って

家庭医について

家庭医って何？

「家庭医」に耳馴染みがない方も多いかと思います。家庭医は、臓器や疾患、年齢に関わらず、心理・社会的背景を含めて総合的に幅広く診療を行い、一人ひとりに合ったケアを行う総合診療医です。家庭医は、内科、小児科、婦人科、皮膚科、整形外科、睡眠や心の問題など、幅広い分野を診ることができます。一般的な病気の95%以上が家庭医により解決できるといわれています。では、具体的にどんなことを診療してくれるのかご紹介します。

婦人科のこともおまかせ！

「生理前はイライラする」「生理痛が辛い」「最近汗をかきやすい更年期障害？」などモヤモヤしながらも「病気じゃないし、女性だから仕方ない」「病院まで行くのはなかなか腰が重い」と思っている女性の皆さま！その症状はホルモン療法や漢方薬などのお薬で、楽にできるかもしれません。

診療所ではこういった月経困難症・更年期障害・感染症など婦人科の悩みにも対応しています。ご相談の上で、診療した内容をもとに専門医へと紹介させていただくことも可能です。1人で頑張りすぎず、気軽にご相談くださいね。

※男性医師に相談しにくい場合、女性医師も3名在籍中ですのでお気軽にご相談ください。

質問大募集！

家庭医Q&A

私たち家庭医は、あなたの人生に寄り添い、健康と幸せをサポートする あなただけの健康コーディネーターです

家庭医について聞いてみたいことはありませんか？

聞いてみたいことがあれば右QRコードからお気軽にご質問ください！お待ちしております

・家庭医って〇〇も診てもらえるの？
・どうやったら家庭医になれるの？
・そもそも家庭医ってなに？？

など何でもOK♪

質問QRコード

ナースのお仕事

腸活（ちょうかつ）のおはなし

朝晩は涼しくなり少しずつ秋を感じられるようになってきましたね。秋といえば「食欲の秋」ではないでしょうか？食欲の秋に向けて今回はお腹、「腸活」のおはなしです。

「腸活(ちょうかつ)」とは？

腸内環境をよりよい状態にするために、食事に気をつけたり必要な運動をしたりすることです。

腸活の簡単な方法は？

①善玉菌を増やす
ヨーグルトや納豆、みそなどの発酵食品を食べる

②善玉菌のエサを増やす
きのこ、海藻、野菜などの水溶性食物繊維を多く含む食品や、バナナ、はちみつ、玉ねぎなどのオリゴ糖を多く含む食品を食べる

③運動の習慣をつける
運動することで腸そのものを動かす習慣をつけると効果的

④マッサージ
お腹を腸の形にそって時計回りにマッサージする

⑤リフレッシュ時間を持つ
ゆっくり入浴する、好きな音楽を聴くなど自分なりのストレス解消法を見つけておく

～ 腸活のメリット ～

このように腸活は健康なからだづくりにおいて非常に重要な役割を果たしています。日々の生活の中で少しずつ意識して取り入れることで様々な良い効果が期待できます。食欲の秋、今から「腸活」始めてみませんか？

医事だより

10月からのワクチン接種のご案内

インフルエンザワクチン・コロナワクチン接種のご予約が、インターネットでも可能です。ご予約はwebまたはお電話にてお願いいたします。

※予定は変更になる場合がございます。詳しくはホームページまたは院内掲示にてご確認ください

インフルエンザワクチン接種

《 料金 》 ※65歳以上の公費対象期間は10月1日～12月26日まで

（長浜市・米原市ともに）

■65歳以上の方：2,260円

■13歳～64歳の方：4,000円

■12歳までの方

1回目：2,000円　2回目：2,000円

新型コロナワクチン接種

《 料金 》 ※65歳以上または60歳以上～65歳未満で1級相当の障害がある方の公費対象期間は10月1日～12月26日まで

（長浜市・米原市ともに）

■65歳以上の方：4,570円

※または、60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに1級相当の障害のある方 対象者には市から案内が届きます

■12歳～64歳の方：15,000円

※12歳未満の方で接種ご希望の方はご相談ください

《浅井東診療所》

10月14日（火） 接種開始

【予約方法】

①web予約（24時間対応）

https://eazai.mdja.jp/

※診察券番号がない方のご登録が出来ません
ない場合や忘れた場合はお電話にてご確認ください

②電話予約

［電話番号］ ☎0749-76-8000
［受付時間］ 月～金曜日 10:00～17:00
（水曜日は12:00まで）

【接種日】

月・火・木・金曜日の午前/午後
水・土曜日の午前

《浅井診療所》

10月14日（火） 接種開始

【予約方法】

①web予約（24時間対応）

https://azai.mdja.jp/

※診察券番号がない方のご登録が出来ません
ない場合や忘れた場合はお電話にてご確認ください

②電話予約

［電話番号］ ☎0749-74-1209
［受付時間］ 月～金曜日 9:30～16:30
（水曜日は12:00まで）

【接種日】

月・火・木・金曜日の午前/午後
水曜日の午前

浅井診療所だより

皆さまこんにちは！ようやく秋の訪れを感じられるようになってきました。暑苦しかった夏も、今振り返れば懐かしく感じられますね。皆さまの暑い夏はいかがでしたか？私たちの「夏の思い出」といえば、なんといっても下草野学童ほたるっこクラブさんでの性教育イベントです(右ページ参照)！今までも、保護者の方、小中高校生向けに、スライドを中心とした性教育講演は何度も行なってきました。今回、初の試みだったのは、遊んで学べる実践形式でやったことです。このような新しいチャレンジを通して、地域の皆さまと出会ったり、一緒に学んだりできることは、とても嬉しいことです。

浅井診療所　所長
柏﨑（かしわざき）　元皓（もとひろ）

皆さまのアイデアをカタチへ
「診療所の出張おはなし会のご案内」

私たち診療所は、「地域の身近な相談相手」です。診察室の中だけでなく、**地域の皆さまと一緒に学び合える時間**を大切にしています。これまでに、サロンや学校、集まりの場など、さまざまなところでお話をさせていただきました。

《 これまでの一例 》

ご高齢の方へ：お口の健康体操や、フレイル(体や心の弱り)を予防するコツ、認知症予防・健康長寿の秘訣

子育て世代の方へ：思春期のお子さんとの関わり方、育児のお悩み相談

子どもたちへ：体の仕組みを楽しく学ぶ体験、性教育、医療のお仕事紹介

全世代向け：感染症の予防、漢方の知恵、心を元気に保つセルフコンパッション

皆さまのご希望に合わせて内容を工夫することもできます。

「町内会の集まりで聞いてみたい」「子ども会で楽しく学べる話をお願いしたい」
「職員研修に役立てたい」「こんなこと診療所と一緒にやってみたい！？」
そんなときは、ぜひお気軽に診療所へお声かけください♪

「浅井診療所2.0(ニュー浅井診療所)の合言葉」

『い』活かし合おう　みんなの強み
『ま』巻き込み合おう　ゆめ(将来・目標)を目指して
『ゆ』許し合おう　みんな全力
『た』助け合おう　お互い様で
『か』感謝し合おう　ありがとう

＼ もっと知ってほしい ／
浅井診療所 第10弾

こんな事もやってます

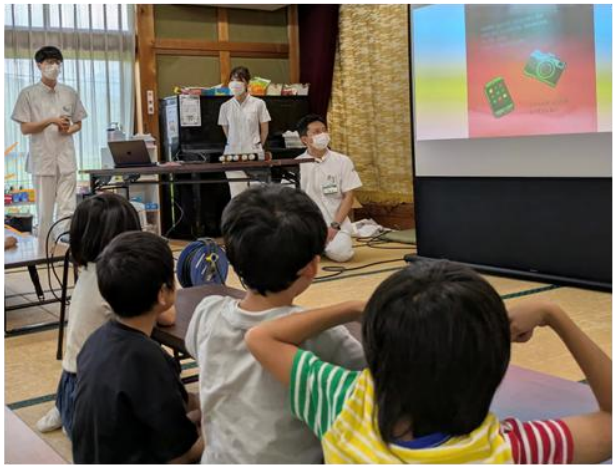
＼地域活動「学童とのコラボ企画」

皆さまこんにちは！今年の夏はかなり暑く長かったですね。そんな暑い夏休みの終わりに近づいた8月20日に下草野まちづくりセンターのほたるっこクラブさんを訪問しました。

テーマ:『一緒に考えよう！大切なココロとカラダ』

今回は医師3名、浅井東診療所の看護師3名、浅井診療所の看護師2名の計8名でうかがい「一緒に考えよう！大切なココロとカラダ」についてのおはなしをさせていただきました。

はじめに医師から、絵本を用いたプライベートゾーンのおはなしや、二次性徴での身体の変化についてのおはなし、「思いやり」のコミュニケーションについてのおはなしをしたのちに、2つのグループに分かれて、看護師が主となりより学びを深める活動をしました。



サイコロを振り出た目の内容について、対処方法を考えたり、お互いはなしあったり、身の守り方として、イヤなときはイヤと声をあげる練習など、プライベートゾーンについて一緒に学びを深めました。

保護者の方もご参加いただく中、皆さま元気いっぱい笑顔いっぱいで楽しんでくださり、私たちも一緒に楽しませていただき大変ステキな時間となりました。

ほたるっこクラブの皆さま・下草野まちづくりセンターの皆さま
ありがとうございました♪

今後も、赤ちゃんからお年寄りの方まで皆さまの笑顔が増え
人生がより幸せになるようなお手伝いをしたいと思っております♪

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

@AZAICLINIC

@AZAICLINIC

＼ フォローしてね!! ／

LIFE

住み慣れたまちでいつまでも

デイケアくさの川

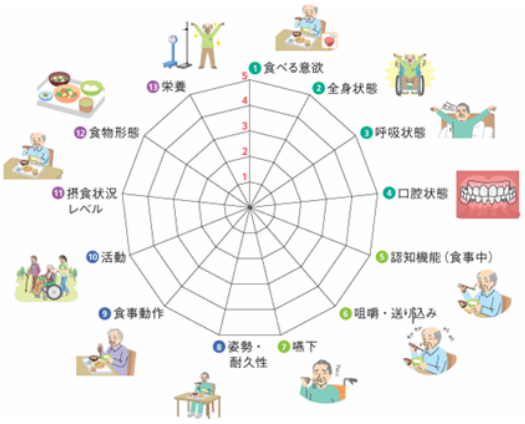
食支援チームの取り組み

「むせずに食べられる！楽しめる食事の提供」を多職種で支えます

デイケアくさの川では、管理栄養士、歯科衛生士、看護師、作業療法士、介護福祉士からなる食支援チームがあります。そして、最近では『KTバランスチャート』というものを使い、「なぜ、何でむせているのか」と、利用者さまの「食べる力」を多職種で分析・評価して見える化し、支える取り組みを行っております。

KTバランスチャートとは？

食べる力を「かむ力」「飲み込む力」「食べる姿勢」「箸を使いにくそうにされてないか」「机や椅子の高さは合っているか」「栄養状態は良いか」など、いくつかの視点で評価し、グラフにするシートです。点数が低い部分を見つけることで「どこをサポートすればもっと食べやすくなるか」が一目でわかります。
不良な点や困難点のみを見るのではなく、不足な部分を補えるようにケアやリハビリテーションをして、良好な能力や強みを活かす食支援スキルです。



多職種での関わり

それぞれの視点を合わせてKTバランスチャートにまとめることで、利用者様一人ひとりに合った支援が可能になります

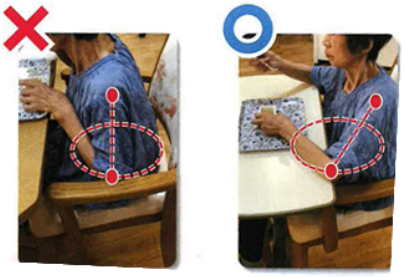
看護師による健康状態のチェック

バイタルのチェックや普段の健康状態やお薬の影響などを確認

歯科衛生士による口腔観察

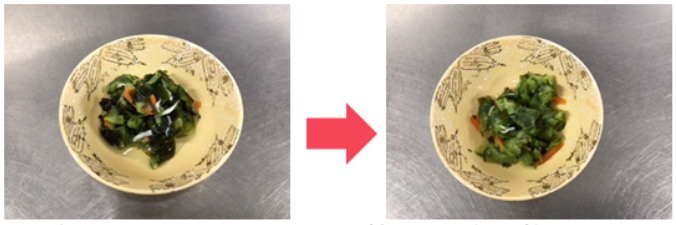
お口の状態、入れ歯のフィット感を確認食後に口腔内に残渣がないかを観察します

作業療法士による机、椅子の高さの選定



飲み込みやすい姿勢・机、いすの高さ等を選定　リハビリで呼吸練習を行う

管理栄養士による食べやすい食事の提供



貼りつきがちなワカメを抜いて酢の物はむせにくい甘酢にしたりと、むせにくく食べやすい、栄養がとれるメニューを提案します

介護福祉士による嚥下体操

嚥下体操をし利用者様の食事場面を見て、日々の変化を記録

実例

『喉に違和感がある』からはじまったリハビリマネジメント

◆ プロフィール

年齢：90代（男性）　筋力低下　嚥下機能低下

お悩み

ここ2週間ほど食事の後半に食べ物を詰め、喉に何か残っている感じがする

介入開始

KTチャートで評価後、摂食状況レベルと嚥下機能の低下が認められる

（リハビリ）

呼吸練習や姿勢指導、食前には介護職員による嚥下体操の実施

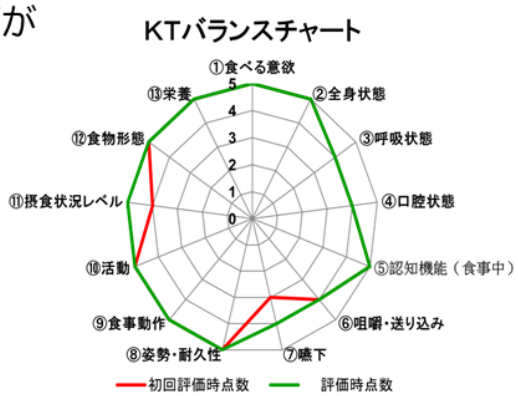
（食事面）

食材でパサつくものや貼りつくもの等に気を付け、柔食に変更しご家族に調理方法等をアドバイス

（口腔ケア）

歯と口の中の磨き方を説明し、ご自分でもできる口腔ケアを指導

《実際の評価結果》



介入後の成果

2週間後からむせが減り始め最後まで食べきれるようになり、2か月後の評価では改善が認められ、以後むせがなくなり普通食へ変更となり、食事が楽しくなったとの声

食べられない苦痛を抱いている方やそのご家族、ケアマネージャーの皆さま

「食べること」は楽しみであり、生きる力につながります。もしご自身やご家族で「最近食が細くなった」「飲み込みに不安がある」と感じられたら、ぜひご相談ください。
食べて元気になりたいというご本人様の思いを受け止め、私たちは、地域の皆さまと一緒に「食べる力」を守り続けたいと思っています。

くさの川では“思いやりの感度”と“食べる支援技術の精度”をより高めて支援させて頂いてます！是非一度見学にお越しください!!

見学大募集！

ご利用・見学お待ちしてます！

お気軽にお電話ください
デイケアくさの川
【電　話】0749-76-8112

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

皆さまご存じですか？かぼちゃって凄いんです！血管のサビを防ぐ「若返りビタミン」のビタミンE含有量が野菜の中でトップクラス！びっくりする効能がたくさんある食材です

食べる若返りパワー！

かぼちゃと鶏肉の味噌バター炒め

《材料（2人分）》

かぼちゃ	200g	薄切り
鶏もも肉	150g	一口大
玉ねぎ	1/2個	薄切り
ピーマン	2個	一口大
ぶなしめじ	1/2房	小房に分ける
バター	10g	
ごま油	小さじ1	

A【調味料】

味噌	大さじ1
醤油	小さじ1
みりん	大さじ1

《 作り方 》

1. かぼちゃをレンジで3～4分加熱し、少し柔らかくしておく
2. フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒める
3. 鶏肉の色が変わったら玉ねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃを加えて炒める
4. 調味料Aを合わせて入れ、最後にバターを加えて絡めたら完成

ここが凄いぞ！

皆も種も捨てずに健康効果丸ごとGET！

かぼちゃは天然のサプリメント！

かぼちゃの驚くべき効能

若返りビタミン「ビタミンE」が豊富
強力な抗酸化作用で血管を守り、動脈硬化や心疾患を予防します

認知症予防でも注目される栄養素が豊富
目と脳を守る「βカロテン」が体内でビタミンAに変わり、脳や神経細胞の働きを守ります

カリウムが豊富で余分な塩分を排出
高血圧やむくみ予防に役立ち血管をしなやかにし、秋から冬の冷えや血圧対策にぴったりです

皮や種も捨てないで！
皮は食物繊維が腸内環境を整え便秘を防ぎ、種には亜鉛が豊富で記憶や集中力の維持に効果的です

今回のレシピは、味噌のコク+バターの風味で濃厚、子どもから高齢者まで人気の味です！かぼちゃの自然な甘みがさらに引き立ち、「ご飯がすすむおかず」に♪
美味しく天然のサプリメントを摂ってみんなで若返りましょう！！

今年もやります！
住民参加型
みんなで文化祭

「文化祭」作品大募集！

今年も、診療所に来られる皆さまと職員みんなで芸術を楽しみたい！
という想いで浅井東・浅井診療所で文化祭を開催することになりました。
昨年同様、素敵な作品を大募集いたします！！
ご参加いただいた方には、**参加者特典もご用意**いたしておりますので
是非皆さまからのご参加お待ちしております♪

《募集作品》

写真	書道	絵画	手芸	工作
(B4サイズ以下)	(半紙サイズ)	(B4サイズ以下)	(A4サイズ以下)	(A4サイズ以下)

《募集要項》

- 作品年齢不問(お子様の作品も大歓迎！！)
- お一人2作品まで
- 期間前にご自身で持ち込み、期間後撤収いただける方
- 上記サイズのものでお願いいたします
- 作品はできれば入れ物に入れてお持ちください

10月10日(金)までに作品をお持ちください

《文化祭開催期間》10/20(月)～11/7(金)

お問い合わせ：広報企画委員会担当まで

次回開催

よつかど喫茶コラボ

浅井東診療所カフェ

開催日時 10月9日(木)　9:30～14:30

詳しくは、診療所窓口・よつかど喫茶SNS・浅井東診療所SNSにて

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）

― あなたらしさをみんなで支えるみんなのデイ ―

【 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.41
2025年10月発行 －次回は2026年1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！

＼Follow me！／

Instagram
@azaihigashi.kusanogawa

facebook
@azaihigashi.kusanogawa