

清流 Sei-ryu

1

2025
VOL.38

特集

新年のご挨拶
私にとっての「食べる」とは？

浦田先生

CONTENTS

もっと知って欲しい浅井診療所 第7弾

ナースのお仕事

—免疫力アップで冬の感染症に負けない！—

医事だより —特定健診と肺炎球菌ワクチンについて—

デイケアくさの川より

介護お悩み相談室

かかりつけ医って何ですか？

管理栄養士の「魔法のレシピ」





浅井東診療所10周年を迎えて

浅井東診療所 所長

まつい
松井 よしのり
善典

皆さま、新年明けましておめでとうございます。今年も皆さまにとって健やかで実り多き年でありますように祈念致します。今年度は10周年Yearということで、内外のさまざまな方々と対話し、交流を進めてきました。その中で「だんだん、わくわく」する診療所づくりで歩んだ10年であることが振り返って見えてきました。

対話と交流からみえてきた「未来への診療所づくり」

最初は形もない、生まれたての診療所で「ひやひや」することばかりでしたが、皆さまとの出会いや関係の中で「だんだん」と今の形になってきたと実感しています。また、多くのスタッフやメンバーが活躍をして飛躍をし、これまでと今までのメンバーだからこそこの診療所になってきました。世間では「顧客満足を高めるためには従業員満足を」ということがいわれています。まさに診療所のスタッフやメンバーが「わくわく」と「いきいき」と働くことこそが、良質な医療や介護が届けられる前提条件になっていると感じています。皆さまからの声やご意見も「だんだん」を支え、「ワクワク」を共に作るものになればと願っています。

診療所づくりが「だんだん、わくわく」となることで、皆さまにとっての診療所が「だんだん、〇〇〇〇」となればいいなと思っています。〇〇〇〇に入る言葉は人それぞれなのですが、『頼れる』とか『安心』があればと思いますし、『相談しやすい』とか『支えになる』になれば嬉しいなと想像しています。

そして、これから10年、20年も「だんだん、わくわく」する時間を地域と共に過ごし、診療所の存在や役割を發揮していきたいと思っています。そのための人と人とのつながり、時間の流れ、色々な機会や縁を大切に、診療でいえばひとりひとりのケアのためのチーム、院内でいえば質改善や安全対策の活動の輪、地域でいえばさまざまな団体さまや関係者さまとの連携の場、そういった「人と人がつくる、温かみのある場やスペース」をこれからもどんどんと増やしていきたいと思っています。

先が見えない時代であり、将来に不安を覚える状況だからこそ、医療機関が地域にとっての大切な場やスペースになるような工夫やアイディアを実現していきたいと思っています。またいろんな声や想いを聞かせてください。

今年一年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

松井 善典

私にとっての「食べる」とは？

うらた えり
浅井東診療所 医師 浦田 恵里



皆さまにとって「食べる」とはなんでしょうか。単に必要なエネルギーを摂取すること、家族や社会とのつながり、それ自体が生きがいになっている、など人それぞれいろんな意味があると思います。また病気がある方にとっては、制限が必要なものになっているかもしれません。

ソフトクリーム、おにぎり、パン、くだものなど、私は好きな食べ物がたくさんありますが、それ以上に「食べる」に興味があります。「食べる」を①どこで、②誰と、③何を、と3つに分けて考えてみます。皆さまは普段どんな「食べる」をされているでしょうか？また理想の「食べる」はありますか？ちなみに私は家で、こぢんまりと食事に向き合いながら「食べる」時間が意外に好きです。



私は昔「食べる」ことを辛いと思う時期がありました。食べ物が自分のコントロール下になって、いつしか「食べる」ことを幸せに感じられなくなっていました。今「食べる」ことを心から楽しめるようになり、どうすれば「食べる」ことに幸せを感じられるか日々考えています。いろんな事情があって理想を実現することは難しいことが多いと思いますが、皆さまの幸せにつながる「食べる」を支援できるように、これからも一緒に考えていきたいと思います。



浅井診療所5周年の合言葉 ～いまゆたかを目指して～

浅井診療所 所長

かしわざき もとひろ
柏崎 元皓



新年明けましておめでとうございます。昨年は、おかげさまで、浅井診療所5周年を無事に迎えることができました。ありがたいことに、受診してくださる患者さまが増え、「患者さま、ご家族、地域の方々の人生に寄り添う診療所」に近づけているのではないかと嬉しく思っています。

今年も、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います。

『いまゆたか』の意味

前号では、浅井診療所5周年の合言葉『いまゆたか』の『いま』についてご紹介しました。

『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

今回は、『ゆたか』についてご紹介します！

『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

人はみんな一生懸命生きています。それでも、良かれと思ったことが裏目に出たり、疲れや忙しさ・その他色々なことが重なったりして、失敗することもあれば苦境に立たされることもあります(もちろん「医療ミス」は起こさないよう最善の努力をしています)。

そんな時、失敗・苦境を「誰かのせい」「自己責任」と考えると、人は孤立し、心の豊かさを失います。

「みんな精一杯生きている。それでも過ちをおかすもの。お互い様で助け合おう」そう思えると、自然と「ありがたい」という気持ちが湧いてきます。「ありがとう」「ごめんなさい」は、言った人、言われた人の両方に幸せが広がる魔法の言葉です。

『いま』と同じく、『ゆたか』もまた、診療所内だけでなく、地域全体、社会全体に広がればいいなど願っています。

本年も、変わらぬ温かいご支援を、どうぞよろしくお願ひ致します。



こんな事も
やってます

＼ 診療所の地域活動

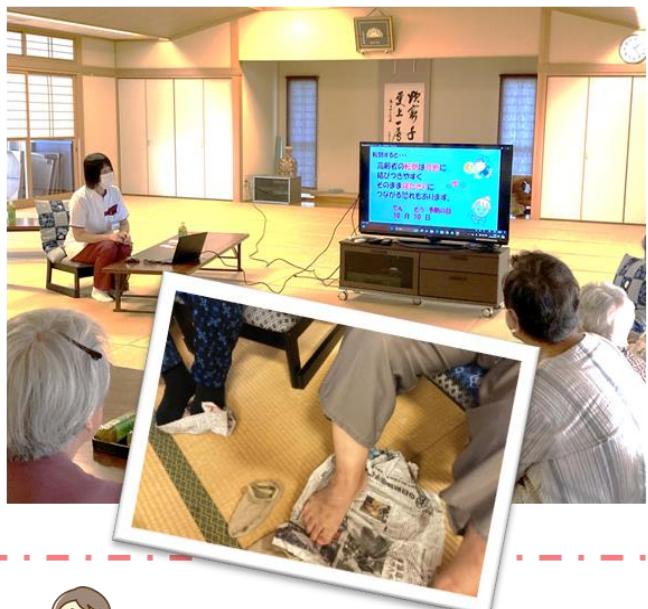


皆さま新年明けましておめでとうございます。本年も「もっと知って欲しい浅井診療所」のコーナーでドンドンと浅井診療所情報を発信していきますのでどうぞよろしくお願ひ致します♪今回は地域活動についてです。



看護師による定期訪問活動

三田町のサロンには毎月1回訪問させていただいており、今回は「転倒予防について」のお話をさせていただきました。その後参加者の皆さんと簡単な「下肢筋力アップ体操」をしたり、「足の指体操」として丸めた新聞紙を足の指だけで広げたりしながらいいへん楽しい時間を過ごさせていただきました。



サロンでの講演活動

野村町のサロンに柏崎所長と伺いました。柏崎所長からは「認知症・元気に過ごすために」というテーマでお話がありました。また看護師からは「認知症予防体操」のお話し後に皆さんと一緒に簡単な運動をしてにぎやかな時間となりました。



地域の皆さん素敵なお時間をありがとうございました！
ご依頼はお気軽に診療所までお電話ください





段々と寒さが増してきましたが皆さまお変わりありませんか？ 冬の寒い季節はインフルエンザや風邪など、コロナウイルス以外の感染症も心配ですね。手洗いやうがい、マスクの着用を基本とした生活様式に加えて自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう♪



冬の生活の中での免疫力アップの工夫

1. 乾燥させない

冬は空気が乾燥しやすいです。水分摂取やうがい、マスクの着用でのどを保湿しましょう。室内では加湿器や濡れタオルなどで空気の乾燥を防ぎましょう。

2. からだを温める

体温が下がると免疫力が落ちます。マフラーや手袋、腹巻などを使用し衣服の工夫で冷えにくくしましょう。



3. 腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やすことで免疫力を高めたり感染を予防したりします。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物など善玉菌の好むものを意識して食べるといいですね。



4. 適度な運動

適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。運動することで体温の上昇や肥満防止にもつながります。※冬は低温環境、室内外の気温差が刺激になって脳や心臓へ負担がかかりやすいです。ウォーミングアップを必ず行い無理のない範囲で運動してください。



5. 睡眠の質を高める

睡眠の質が高い人ほど風邪の発症率が低くなるという研究結果が出ています。朝は決まった時間に起きる、寝酒をしない、寝る前にスマホやテレビの光を浴びないなどがあります。



6. ストレスをためない

前向きな気持ちで過ごすことや無理をせず休むことなどが大切です。また笑いは免疫力を上げるといわれています。自分の好きなことをしたり、好きなものを見たりして楽しみましょう。



免疫力をアップして感染症に負けないよう元気に過ごしましょう！

医事だより



「特定健診」と「肺炎球菌ワクチン」について

今年度の「健診」・「予防接種」はもう受けられましたか？
ご希望の方はお早めにお電話にてご予約ください



特 定 健 診

【実施期間】お手持ちの受診券をご確認ください

【当日の持ち物】

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



肺炎球菌ワクチン

接種費用:2,600円

過去に一度も「23価肺炎球菌ワクチン」を接種したことがなく接種日に
①または②に該当する方

①65歳の年齢になる方

65歳のお誕生日を迎えてからが対象となります

②60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より1級相 当の障害のある方

※対象の方は、市から案内(はがき又はお便り)が届きますので
必ずご持参ください
『高齢者用肺炎球菌予防接種接種券』を確認のうえ、予約してください！

お子さまのワクチン接種について

ワクチンで防げる病気はそれほど多くはありませんが、どの病気も
子どもの将来にかかわってきます。子どもを守るためにも、忘れずに
接種しましょう。まずは母子手帳に空欄がないか確かめてみてください。



予約制ですので、詳しくは各診療所にお問い合わせください

LIFE

住み慣れたまちでいつまでも デイケアくさの川



デイケアくさの川ができるリハビリ



第3弾 「自分らしさ」を支える歯科衛生士のリハビリ

皆さま、誤嚥性肺炎という病名を聞かれたことはありますか？「誤嚥」とは、食物や唾液が誤って空気の通り道である気管に入ることをいいます。この誤嚥がきっかけとなって細菌が肺に入って炎症を起こすのが誤嚥性肺炎です。今回は誤嚥性肺炎の予防の為、歯科衛生士が行っている支援とリハビリについてご紹介します！！

実例

誤嚥性肺炎の予防を目指した支援とリハビリ

お悩み

入れ歯が合わなくて噛みづらく、食事の時ムセるようになった



歯科衛生士介入

口腔状態を評価したところ、入れ歯の噛み合わせや食事姿勢・唾液の飲み込みに課題あり。噛み合わせは、歯科受診の促しや食事姿勢を支援し、ムセに関しては食事形態の見直しや咳の練習を中心に口腔リハビリを実施。



支援とリハビリ内容

口腔評価



- ・入れ歯の有無
- ・ムセの有無
- ・噛み合わせ
- ・口の渴き

- ・口の中の汚れ
- ・発声状態
- ・唾液の飲み込み
- …など評価

評価の結果をもとに



介入後の成果

歯科受診で入れ歯の調整後、噛み合わせが良くなられました。リハビリや食事姿勢の見直しでムセも減り、以前より安全に皆さんと食事を楽しんでおられます♪



歯科衛生士は、誤嚥性肺炎を予防するだけではなく、皆さまが「食事を美味しく食べる」「歌う」「話す」など日常生活を楽しんでいただけるような支援を目指しています♪

介護お悩み相談室

今回のお悩み内容



私の父は80歳です。先日、父が風呂場で椅子から立ち上がるうとした時に足をすべらせ転倒しました。特に、怪我はなかったのですが、父が一人でお風呂に入るのが怖くなってきました。安全に入浴するにはどうしたらよいでしょうか？

相談者:50歳女性

その悩み！現場で働く介護のプロがお答えします



お怪我をされなかつたようで、本当に良かったですね。しかし今後、風呂場で転倒されないようしっかりとサポートしていく必要があります。転倒防止に効果的な入浴介護用品の設置の方法について紹介しますので、実践してみましょう！

一人入浴の場合

浴槽手すり

浴槽からの出入り時のまたぎ姿勢をしっかりと保ちます

手すり(浴室用)

浴槽からの立ち座りや、入浴姿勢を保つときに使用します

すべり止めマット

浴槽内で足やお尻がすべるのを防ぎます

浴槽台

浴槽が深いときの段差の解消や半身浴、立ち座りの補助イスとして便利

浴槽台(洗い場兼用タイプ)

またぎ高さの大きい浴槽への出入りをサポート



手すりの設置など、介護保険を利用するすることもできます。一度ケアマネージャーさんに相談してみてください♪

介護のお悩み募集中♪

浅井東診療所・ディ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





「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 その四



④ウェルビーイングと共に目指す診療所

ウェルビーイングという言葉があります。これは、それぞれに人生の価値観などに違いがある中で、それぞれが望むような生き方ができているか、という意味の言葉です。そしてこのウェルビーイングは、個人だけでなく、地域や社会全体で支え合い追求していくことが望ましいといわれています。私達は、まさしく地域に根ざした診療所として、単に病気の治療をするだけでなく、地域の皆さまのウェルビーイングと共に追求していくことを志しています。誰もが年齢を重ねるほど、身体や心に不調を感じる経験も増えていくでしょう。そんなときに、診療所が皆さまの健康に寄り添い、ウェルビーイングの実現を目指せる場所でありたいと思います。どんな症状でも、どんな悩み事でも構いません。皆さまの健康のパートナーとして、診療所を頼ってもらえると嬉しく思います。

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



『イワシ油(EPA)』は動脈硬化の治療にも処方される成分なんです！青魚な苦手な方でも、イワシの臭いをとるために梅干しを入れ煮て、白髪ねぎと大葉で巻いて食べることで美味しいいただけます♪

イワシ缶で時短レシピ♪ **いわしの香梅煮**

《材料（2人分）》

イワシ缶	1缶	(煮汁材料)
梅干し	3個	水・料理酒 各カップ1/2
土生姜	1かけ	砂糖 大さじ2
長ねぎ	お好み	みりん 大さじ1
大葉	お好み	濃い口しょうゆ 大さじ2



《作り方》

- 1 土生姜は皮をこそげて薄切りにする。
- 2 フライパン、または平鍋に煮汁の材料を入れて強火で煮立て、いったん火からはずして、イワシを並べ入れる。あいたところに梅干しを入れ、生姜を散らす。
- 3 再び強火にかけて煮立て、弱めの中火にする。イワシの上に煮汁をかけ、水を吸わせておいた落し蓋(または穴を開けたアルミホイルをかぶせる)をし、15~20分間煮る。途中、時々煮汁を回しかける。
- 4 長ネギは白髪ねぎ(5cm程の長さに切り、纖維の方に細く切る。氷水に5分程さらす)にし、イワシの横に大葉と梅干し、白髪ねぎを盛り付ける。
イワシと少しづつ梅干し、白髪ねぎを大葉で包んで食べると美味です！

ここが凄いぞ！

驚異のイワシ缶効果！



青魚に入っているEPA(エイコサペンタエン酸)は「LDL(悪玉コレステロール)を減らす」、「中性脂肪値を下げる」、「血液をサラサラにする」といった働きがあり、『動脈硬化の予防、改善に有効』であるといわれています。また、よく知られているDHA(ドコサヘキサエン酸)は、認知症予防(記憶力や判断力を向上させる)にも効果的といわれていますが、中でもイワシ缶は、EPA/DHA両方の有効成分量が豊富に含まれており、とっても優秀なんです！今回のレシピは、青魚が苦手という方でも食べやすいように工夫しておりますので、是非一度お試しください♪

	EPA	DHA
サバ缶	930mg	1300mg
イワシ缶	1200mg	1200mg
ツナ缶	110mg	440mg



浅井東診療所

— “あなたしさを支える”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 ○ ○ — ○ ○ — —

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】滋賀県長浜市當目町84-7

【電話】0749-74-1209

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.38

2025年1月発行 一回は2025年4月の予定です

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

