

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

1

2026
VOL.42



謹賀新年

CONTENTS

診療所活動報告

もっと知って欲しい浅井診療所第11弾

ナースのお仕事—その靴、合ってますか?—

特集

新年のご挨拶

もっと知って家庭医について

デイケアくさの川より

介護お悩み相談室

医事だより—特定健診と带状疱疹ワクチンについて—
管理栄養士の「魔法のレシピ」

タイトル書：川口様



住み慣れた地域の医療を守るために ～私たちが今、変わり始めること～

浅井東診療所 所長 まつい よしのり
松井 善典



新年あけましておめでとうございます。皆さまにとっても良き一年でありますようにご祈念申し上げます。

さて、浅井東診療所での医療や介護を展開する中で、それらを取り巻く環境は経営面を中心にいくつかの転換期を迎えています。

昨今は「医療DX」や「マイナンバーカードの保険証利用」など、ニュースでも医療制度の変化を耳にすることが増えたのではないのでしょうか。そういった制度変更の背景には人口減少の中の社会保障への対応が存在しています。少子高齢化が進む中、社会保障費の上昇は避けられない課題です。しかし、無理にコストだけを削れば、本当に必要な医療が届かなくなる恐れがあります。私たちは、医学の進歩による恩恵をしっかりと患者さんに還元しつつ、同時に将来にわたってこの地域の医療体制を維持するにはどうすべきか、日々模索していました。

これからは「病院は近い場所」「病気になったら通院」という常識が変わるかもしれません。病院の機能を守るために一つの病院がカバーする地理的範囲は変わります。また「通院」はあくまでも医療へのアクセスの一つで、「通院」「往診」「オンライン」「移動外来」など多様な受診形態が必要になります。このように限られた医療資源を大切に、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、病院への距離感や通院以外の受診の方法などについて皆さまのご理解とご協力が不可欠です。

そのためにはワクチンで行っているような予約制の外来診療の導入、オンライン診療の更なる活用はもちろん、将来的には医療MaaSといった診療車両の展開（移動診療所）や、守山市にできたフレンドタウンのような地域拠点との一体化など、生活動線の中に医療がある「小さな拠点があるまちづくり」を見据えて準備をしていきます。

また、保険診療の枠組みだけに捉われない独自の取り組みも計画中です。まだまだ構想段階ですが、例えばデイケアの食事を生かして「くさの川弁当」を通じての地域の独居の方への食支援や、寄付やクラウドファンディングを活用した設備投資など、医療保険だけに頼らない診療所の体力づくりによって財務基盤を強化し、その利益を地域の皆さまに還元していくアイデアも少しずつ実現していきたいと考えています。

時代が変われば医療の形も変わりますが、地域を守るという想いはずっと変わりません。本年は浅井診療所（浅井東ではないですよ！）の所長交代という節目もございます。

新体制のもと、変化を恐れず進化し続ける当診療所に、変わらぬご支援ご協力を何卒お願い申し上げます。

松井 善典



変わらぬ想いと共に ～7月の旅立ちとこれからの浅井診療～

浅井診療所 所長

かしわぎ もとひろ
柏崎 元皓



新年あけましておめでとうございます。昨年も、浅井診療所の診療や地域での取り組みにあたたかいご支援をいただき、ありがとうございました。

本年も「患者さま、ご家族、地域の方々の人生に寄り添う診療所」というモットーを胸に、スタッフ一同、励んでまいります。変わらぬご支援をよろしくお願いいたします。

《これまで以上に「まごころ」を込めて》

ここで、私事ではありますが、皆さまに一つお伝えしたいことがあります。

私は本年7月をもちまして浅井診療所での勤務を終え、実家のある大阪へと向かうことになりました。「いつかは実家に戻る」という家族との約束を果たすため、このタイミングでの決断となりました。急なお知らせとなり驚かせてしまうかもしれませんが、皆さまへの感謝の気持ちが変わることはありません。

これまで「ずっといてくださいね」「長くみてほしい」など、あたたかいお言葉をいただき、そのお気持ちを思うと、本当にありがたく胸がいっぱいになります。

外来や訪問診療、子育て講演、サロンでのお話、秋祭り、学童での活動など、地域の皆さまと一緒に過ごした時間は、私にとってどれも大切な思い出です。

とはいえ、まだ7ヶ月あります！（しみりする時期ではありません！）
これからの期間も、これまで以上にまごころを込めて診療や地域活動に取り組んでいきます。

《地域に寄り添う「浅井診療所」であり続けるために》

そして、次期所長への引き継ぎも、十分に対話を重ねながら準備を進めてまいります。

浅井診療所は今後も変わらず、「地域の方々の人生に寄り添う診療所」であり続けますので、どうぞご安心ください。

また、浅井診療所では、「浅井診療所2.0」の合言葉として、
“活かし合う・巻き込み合う・許し合う・助け合う・感謝し合う（い・ま・ゆ・た・か）”
を大切にしてきましたが、この精神はこれからも変わりません。

むしろ新しい所長を迎えて、診療所としてさらに深みと広がりが増えていくものと信じています。本年が、皆さまにとって健やかで笑顔の多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

「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



昨年も色々
やりました！

診療所活動報告



昨年も、診療所はさまざまな活動を行いました！
その中で皆さまにもご協力いただいた活動を紹介いたします♪



よつかど喫茶コラボ

診療所カフェ



10月に診療所カフェを開催しました！今年度から診療所カフェを屋内で開催しています。ゆっくりコーヒーが飲めるように座れるところも用意しております。来年度も定期的な開催を検討しております。受診せず、コーヒーだけお菓子だけでもぜひカフェにお越しください。

日程は適宜SNSや診療所内ポスターでお知らせします。
今後も乞うご期待！！



今回も力作揃いだった 文化祭



この度、2つの診療所にて「文化祭」を開催いたしました。地域の住民の皆さまに作品を募集したところ、予想を超える数々の力作が集まりました。壁一面に飾られた可愛らしい手編みのモチーフや季節の飾り、そして見事な絵画や手工芸品の数々に、診察を待つ患者様の目も楽しませてくれたようです。わざわざ見るだけに来られた方もいました。

ご協力いただいた地域の皆さま、素晴らしい作品を本当にありがとうございました♪



飲食店さま必見！住民参加型アンケート

「みんなで総選挙」第2弾結果発表

■ 今回のテーマは？ ■

浅井東：みんなの好きな「あったかお鍋グランプリ」

浅井：みんなの好きな「あったかメニューグランプリ」

《浅井東診療所》

《浅井診療所》

- | | |
|------------------|--------------------|
| 👑 1位: すき焼き (51票) | 👑 1位: グラタン (80票) |
| 2位: おでん (40票) | 2位: 鍋焼きうどん (64票) |
| 3位: キムチ鍋 (29票) | 3位: クリームシチュー (59票) |
| 4位: よせ鍋 (18票) | 4位: 豚汁 (42票) |
| 5位: ちゃんこ鍋 (16票) | 5位: おでん (26票) |

ご協力ありがとうございました



こんな事も
やってます

＼ 地域活動振り返り



浅井診療所は昨年も地域の皆さまと触れ合う機会をたくさんいただきました。昨年皆さまと交流させていただいたステキな時間をご紹介します。



地域の皆さまとの触れ合いは、日々の診療だけでは知ることのできない皆さまの想いを知る貴重な時間となっており大変感謝しております。
本当にありがとうございます♪



5月7日
七尾茶屋訪問
(看護師)



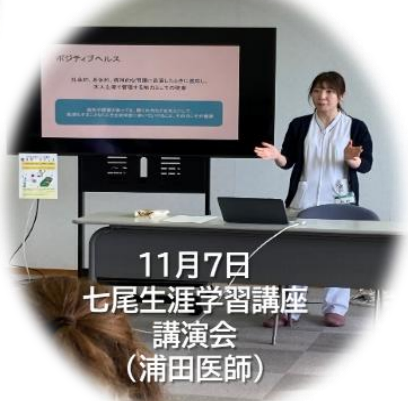
10月15日
野村町サロン
(柏崎医師
& 看護師)



6月29日
「災害関連死」
講演会
(木下医師)



8月20日
学童サロン
(浅井東&浅井
医師・看護師)



11月7日
七尾生涯学習講座
講演会
(浦田医師)

本年も「患者さま、ご家族、地域の方々の人生に寄り添う診療所へ」を
モットーに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします♪



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



@AZAICLINIC



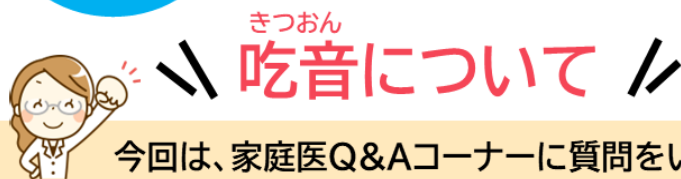
@AZAICLINIC

＼ フォローしてね!! ／





家庭医について



今回は、家庭医Q&Aコーナーに質問をいただいた吃音についてお答えします

《吃音とは》

耳や喉など体に特に異常を認めないものの、「言いたいことはあたまにあるのに、声が引っかかる」「言葉がなかなか出てこない」「どもる」などの経験が続く状態です。乳幼児では10人に1人の割合で発症し、ピークは2～3歳です。自然治癒することがほとんどですが、成人では100人に1人が症状があり珍しくありません。

《原因と治療》

原因の多くは体質(遺伝的な要因が7割程度)によるもので、よく「子育ての環境が悪い」ということが言われますが、それは関係がないとされています。

幼稚園・保育園くらいのお子さんは、話したい量が多かったり、ストレスがかかっている状況では頭での情報の処理が追いつかず、症状が出現しやすいです。

また、吃音は緊張や不安、早い発話などで症状が出やすいとされています。

お子様は多くの方が自然に治ります。改善しない場合や生活に影響がでている場合には、言語聴覚士によるリハビリが必要になります。

《周りの人ができること》

吃音でなかなか声がでない時には、極力本人の口から言葉が出るまで待つてあげましょう。また、「ゆっくり」や「落ち着いて」などの言葉かけは控える必要があります。また、緊張や不安が生じにくい環境調整が大切になります。

気になることがあれば、一緒に対応を考えますので、お気軽に外来にてご相談ください。



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？

・どうし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



『その靴、合ってますか？』



年末年始は初詣や初売り、旅行、帰省をされたりなど足を使うことが多いのではないのでしょうか？足は「第二の心臓」とも呼ばれる大切な場所。今こそ、いつも体を支えてくれている自分の足を見つめ直してみましょう♪

「日本人は幅広・甲高」の思い込みに注意？



「私は幅広だから、大きめの靴を選んでいる」という方、意外と多いのではないのでしょうか？一般的に日本人の足は「甲高・幅広」といわれてきましたが、近年、食生活や生活様式の変化により、若い世代を中心に足のかたちも変化してきています。「幅広だと思っていたけれど、実は足の幅が細く、靴の中で足が滑ってしまっていた(そのせいで指が痛かった)」というケースも少なくありません。自分の足の特徴は、実際に測って見ないとわからないのです。



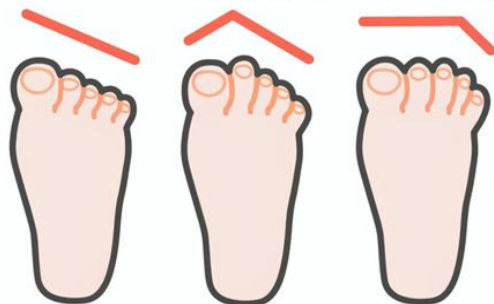
あなたの足はどのタイプ？

足のかたちは、指の長さによって大きく**3つのタイプ**に分かれます。
自分のタイプを知ることは、相性の良い靴を選ぶ第一歩です！

日本人はエジプト型が多いそうですが
あなたはどのタイプ？

- ・エジプト型：親指が一番長いタイプ
- ・ギリシャ型：人差し指が一番長いタイプ
- ・スクエア型：指の長さがほぼ同じタイプ

エジプト型 ギリシャ型 スクエア型



正しいサイズを知ろう！

靴のサイズは「足の長さ」だけでなく、「足囲(足の幅や厚み)」も重要です！

①足長(そくちょう)

かかとから一番長い指の先まで

②足囲(そくい)

親指と小指の付け根の引っ張った部分を通る周囲

人の足は、朝と夕方で大きさが変わることがあります(むくみなど)。靴を購入や計測をするなら、足が本来の大きさになっている「**午後**」がおすすめです！



①足長を測る

カカトの一番引っ張っている部分から、最も長い足指の先端までの長さを測ります。

②足囲を測る

親指と小指の付け根の一番引っ張ったところにメジャーを一周させ測ります。

おしゃれな靴も素敵ですが、まずは「自分の足を知ること」が健康への第一歩です。今年も一年、自分の足で元気に歩き続けるために、ぜひ一度、自分の足のサイズやかたちをチェックしてみてくださいね♪





もっと笑顔で、もっと元気に！

元気のヒミツ♪デイケアくさの川の魅力

新しい一年がスタートしました。「住み慣れたまちでいつまでも」元気に暮らしたい！そんな皆さまの想いに寄り添い、本年もスタッフ一同、心を込めてサポートさせていただきます。寒さが厳しい季節ですが、デイケアくさの川は今日も温かい笑顔であふれています。さて、今回は改めて、私たちの施設の「元気のヒミツ」をご紹介します！



楽しく運動！

「また孫と歩いて買い物したい」を叶えませんか？

専門のリハビリスタッフが、あなたの「やりたい」や「自分らしく動ける体」を維持できるよう、お手伝いします。ご自宅での生活がもっと楽になるよう一緒に活動しましょう！

食べる・話す楽しみ



いつまでも美味しく自分の口で食べられる喜びを！

お口の健康は、元気の源です！「美味しく食べる」「楽しく話す」ことは、生きる活力そのものです。当施設では管理栄養士と歯科衛生士が連携し、栄養面と歯の健康をしっかりとケア。体の中から湧き出る元気を作ります。



仲間と笑って

人とのつながりが、一番の「元気薬」入浴や食事のサポートはもちろん、趣味活動や会話を楽しむ時間も充実しています。仲間と笑い合うひとときが心地よい刺激となり、日々の暮らしに「張り合い」が生まれます。

みんなで見守る安心感



診療所併設で医師・看護師がいるから、家族も安心

一般的なデイサービスとの大きな違いは、「医師やリハビリ専門職が施設にいること」です。医師・看護師・リハビリ職・栄養士・歯科衛生士・介護士がチームとなり、体調管理からリハビリまでトータルでケアします。退院後の方や、医療ケアが必要な方でも安心してお任せください！

Qどんな方が通ってますか？

A 要支援・要介護認定を受けた方で、退院後のリハビリや自宅での生活動作に不安がある方など様々な方が通われています。

Qどんな所か見てみたいのですが・・・

A まずは「雰囲気を見るだけ」でも大歓迎です！「百聞は一見に如かず」。ぜひ一度、遊びに来てください！ご家族さまだけの見学も受け付けております♪

営業日時: 月～土・祝日(8:00～17:00)
定休日: 日曜日・年末年始
電話: 0749-76-8112



介護お悩み相談室

今回のお悩み内容



入浴時寒さに震えている高齢の母が心配です。冬場のヒートショックはどのようなことに気をつければいいのでしょうか？

相談者：68歳女性

その悩み！現場で働く介護のプロがお答えします



冬はヒートショックが起こりやすい季節です。急激な温度差が原因で、血圧が上下し、失神・心筋梗塞・脳梗塞につながることもあります！！

<ヒートショックが起こりやすい場所>

- ・浴室・脱衣所（暖房のない冷えた場所から熱い湯船へ）
- ・トイレ（急に寒い中でいきむ）
- ・廊下・玄関（部屋と温度差が大きい）

ヒートショックを防ぐには？



温かい部屋と脱衣所の
温度差を5℃以内にする



湯船の温度は
41℃以下にする



心臓から離れた
足先からかけ湯をする



入浴前後に300ml程度
水分を摂取する



お風呂から出るときは
ゆっくり立ち上がる



食後や飲酒後の
入浴は控える

ひとりで入浴する方には「今から入るね」「そろそろ上がるね」の声かけや
日頃の入浴時間を把握してタイマーを活用するのもおすすめです♪

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

相談QRコード



医事だより



「特定健診」と「带状疱疹ワクチン」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. マイナ保険証(または資格確認書)
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)



带状疱疹ワクチン

【実施期間】令和8年3月31日(金)まで

带状疱疹ワクチンは、2種類のワクチンがございます！
ワクチンの種類(生ワクチンか不活化ワクチン)が異なるため予防効果も変わってきますので
まずは、お気軽に医師にご相談ください

ワクチンの種類	ビケン 生ワクチン (乾燥弱毒性水痘ワクチン)	シングリックス 不活化ワクチン (乾燥組み換え带状疱疹ワクチン)
接種回数	1回	2回
接種費用	2600円	1回につき6600円
効果の持続性	5年程度	10年程度

対象者の方には接種券(はがき)が届いています。ご希望の方はご予約ください
※ご予約後のワクチン変更はできませんのでご注意ください

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

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



シナモンには体の隅々まで行き渡っている毛細血管を元気にし、血管を拡張させる効果があります！バターとシナモンの香りが効いた大人っぽいおやつです。快腸レシピでもあります♪



毛細血管を守れ！

さつまいものシナモンバター



《材料（2人分）》

さつまいも	1本250g
油	大さじ2
グラニュー糖 (砂糖でも可)	大さじ2
バター	10g
シナモンパウダー	適量

《 作り方 》

- 1 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする
水でサッと洗い、水気をよく拭く
- 2 フライパンに油大さじ2を中火で熱し、1を入れて炒める
油が回ったら、ふたをして弱火にし、時々返ししながら5～6分間蒸し焼きにする
- 3 バターを加えてからめ、バターが溶けたら火を止める
粗熱が取れたら、グラニュー糖とシナモンパウダーをふってまぶす

ここが凄いぞ！

糖尿病の方、高血圧の方におすすめ シナモンの血管修復作用



人間の血管の9割以上を占める毛細血管。酸素や栄養を体内の細胞に送り届ける大事な役割を担っています。ですが、皆さまもよくご存知のように毛細血管はとてもデリケートな血管で、ちょっとした衝撃でも傷ついてしまいます。例えば、糖質が多い食事を続けて高血糖状態が続いた場合、毛細血管のような細い血管が衰えるスピードはさらに速まります。また、さらに傷つき血液そのものが末端まで流れず消滅した血管(ゴースト血管)が増えると血液を供給しようとするポンプの力が強くなり、血圧が上昇しやすくなります。

なので気軽に、簡単に取れるシナモンで血管を強くしていきましょう！

ただし、取り過ぎはNG！シナモンの摂取は1日0.6g(小さじ1/3)位までに



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ー —

【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

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.42

2026年1月発行 — 次回は2026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

@azaihigashi kusanogawa



Follow me ! /



facebook

@azaihigashi.kusanogawa

