

平成吉作事情

Vol.195 平成25年11月号

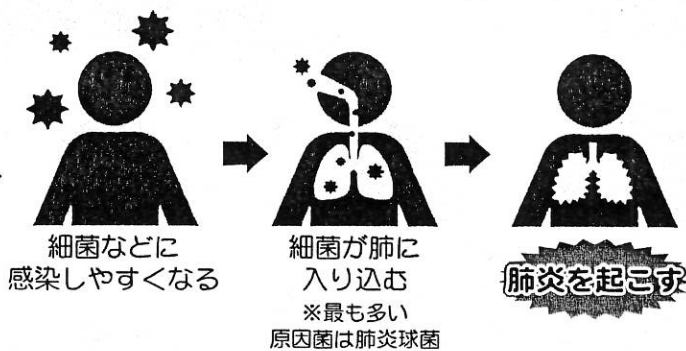
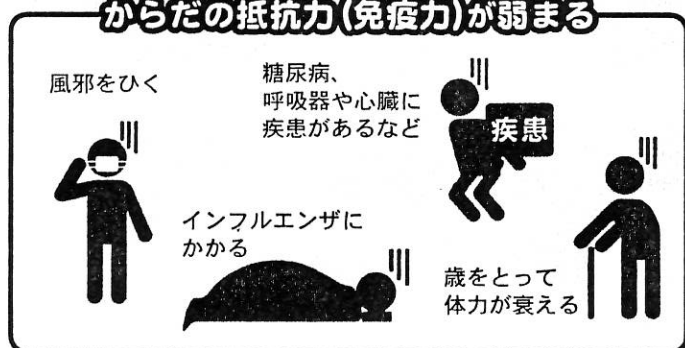
〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

肺炎は、日本人の死因第3位。

からだの抵抗力(免疫力)が弱まる



肺炎によって亡くなる方の95%以上が65歳以上であるという事実があります。肺炎は、65歳以上の方にとって、軽視できない疾患なので早めの治療と抵抗力をつける事が大切です。

肺炎にならないようにするために、予防の一環としてできることがあります。次の事柄を、ぜひ心がけてください。

うがい 手洗い マスク 予防接種

インフルエンザ 肺炎球菌 ワクチン

肺炎は風邪の症状と似ています。

なかでも、熱が下がらない、痰をとまなう咳がつづく、息苦しい、胸に痛みがあるなどの症状があります。

日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは肺炎球菌ですが、最近では肺炎マイコプラズマによる肺炎も度々見えます。

ほかにもインフルエンザも、肺炎を起こすきっかけになることがあります。

俳句



増山 久男さん

○南の島
砂浜にたわむれ やしのかげにて
抱かれてうれしき 南十字星

○秋まつり
ふえやたいこが やまやまに
歌が流れて 今日も暮れゆく

○港町
会えない寂しさ 女の涙
きてきをならして 北国へ

10/21(月)～ インフルエンザ予防接種を受けましょう!!



接種料金 一般の方 3,600円

接種券をお持ちの方 1,500円

健康一口メモ 冬の肌荒れ「皮膚乾燥症」の予防

冬場の寒さや空気の乾燥は強いかゆみを伴った肌荒れになりやすい季節です。皮膚のカサカサ程度で、かゆみも軽ければ日常生活に注意することで予防も可能です。

- まず、
- ①部屋を乾燥させるエアコンなどの暖房機を使用するときは加湿器を使用する。電気こたつ、ホットカーベットはなるべく使用しない。電気毛布を使用するときは寝るときにスイッチを切る。
 - ②入浴はお湯をぬるめとして、長湯は避け、石けんは保湿剤入りの物を使い、皮膚をナイロンタオルなどであまりこすらない。
 - ③下着はウールやナイロン製はなるべく避け、肌に優しい木綿製を着用する。
 - ④保湿剤を使用し、肌の乾燥を防ぐ。などの注意が必要です。しかし、湿疹ができて、かゆみなどの症状の強い場合は受診が必要です。

ことわざコーナー

【光陰矢の如し】
月日がすぎるのが早いことをたとえることば。

吉田内科クリニック あゆみ会 総会のお知らせ

☆日 時：11月16日(土) 10:30～16:00
☆場 所：呉羽ハイツ ☎(076)436-0191
お風呂も入れます。
☆参加費：5,000円

講演会「志願を満たす」
正興寺 住職 原 智精

ご当地弁

名古屋弁

- ・でら～ → 超～
- めちゃくちゃ～
- ・～だらあ～!
- ～でしょう!

宮崎弁

- ・てげ → とても
- ★てげかわいい
- ・てげてげ → 適当
- ★てげてげでいいがー
- ・よだきい → めんどくさい
- ・からう → 背負う

京都弁

- ・ヒージョ → 適当
- ・ようさん → たくさん
- ・おおきに → ありがとう

新潟弁

- ・なんぎい → つらい
- ・おまんた → あなた達

デイサービスあゆみ・梨の花だより

9月4日(水)
納涼祭



9月6・20日(金)
新港買い物ツアー



9月18日(水)
法話会



9月25日(水)
9月の誕生会



9月29日(日)
紅葉狩り

(立山国際ホテル)



10月4日(金)
夢の丘牧場
ドライブ



10月9日(水)
秋祭り



おたっぴやけ 若さを保つポイントは、「腸」!

管理栄養士 大畑 洋子

腸内環境がよければ、腸年齢=肌年齢が若くなり、肌色がワントーン明るくなって、見た目年齢が若返ります! また、若々しい体形もキープできます。便秘をしていると、おなかがポッコリしてしまうもの。逆に食物繊維などをしっかりとって便通をよくし、いつもきれいに排泄ができていると、おなかの中はスッキリきれいに。さらに便秘をすると、腸内細菌の中の有害菌が増えて病気の発生源になることも多く、悪いスパイラルが起こります。つまり、腸内環境を整えることが、若さを保つ秘訣なのです。

腸内環境をよくするキーワード → 食物繊維

腸内環境をよくするために欠かせないのは、「食物繊維」。食物繊維は便のかさを増やし、軟らかくし、便秘を防ぎ、腸内の悪玉菌を減らしてくれます。肉類が多い偏った食事は避け、野菜などから食物繊維をとりましょう。

<食物繊維ベスト10>

	食材	含有量
1位	大豆(水煮)	7.0g
2位	ごぼう	6.1g
3位	アボガド	5.3g
4位	にら	4.3g
5位	南瓜	4.1g
6位	きのこ類	4g前後
7位	ブロッコリー	3.7g
8位	水菜	3.6g
9位	ほうれん草	3.6g
10位	わかめ	3.6g

※可含有量は食材100g中に含まれる食物繊維の量です。わかめのみ10g中です。

レシピ

☆大豆のおろし和え☆

材料 <2人分>

- 大豆(水煮) 40g
- しらす干し 大さじ1
- 大根おろし カップ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

作り方

- ①しらす干しはさつとから炒りする。大根はすりおろし、ザルにあげて軽く汁をきる。
- ②酢、醤油、砂糖を合わせる。
- ③大豆と①を②で和える。

新入紹介



市川 陽子

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



魚谷 いつみ

魚谷です。宜しくお願いします。



大菅 さとみ

よろしくお願いします。



草薙 美千世

いろいろとわからないことも多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



新里 聡知子

京都から来ました。呉羽の事がもっと知りたいです。



高橋 由美子

新しく入社しました高橋由美子です。笑顔を忘れずにがんばりたいと思います。よろしくお願いします。



室 佑希美

室です。よろしくお願いします。



若松 佳子

こんにちは、若松です。入社して4ヶ月ほど経ちますが、これからも精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いします。