

# 平成吉作事情

Vol. 204 平成27年6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

私たちは平成27年6月1日に25周年を迎えました。

職員一同 患者さんの立場に立った医療をさらに前進させて行きます。

祝

吉田内科クリニック

25周年記念

いい街、いい笑顔😊プロジェクト

## 吉田内科クリニックの歴史

平成2年6月……吉田内科クリニック開院

平成2年11月……糖尿病患者会結成

患者会で旅行やゲートボール、食事会などいろいろな行事を行って来ました。

## 平成4年……5大目標

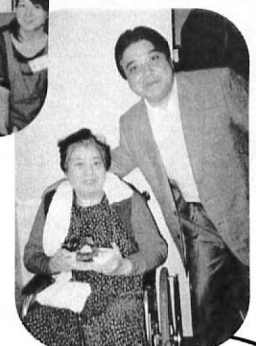
- ① 患者の立場に立った医療を第一線開業医で実践するために頑張ります。
- ② 次の一手を考えて行動します。
- ③ 町のホットステーションになります。
- ④ 仕事に生きがいを持ちます。
- ⑤ 健康と文化の発進基地を目指します。

平成12年4月……吉田内科クリニックホームヘルプサービス有限会社 設立

平成14年6月……吉田内科クリニックデイサービス『あゆみ』開設

平成17年6月……吉田内科クリニックデイサービス『あゆみ』増築

平成23年3月……呉羽地区認知症対応型  
デイサービスセンター『梨の花』開設

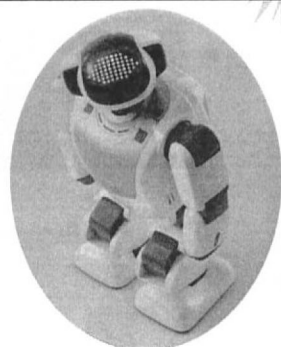


25年の間には  
いろんな診察の機械が導入されました  
そして、ついにロボットが!

- 平成2年6月……レントゲン、心電図
- 平成6年……CT、胃透視
- 平成8年……胃カメラ
- 平成12年……リラクゼーション カプセル
- 平成16年……エコー
- 平成18年……スモーカーライザー
- 平成19年……最新型マルチスライスCT
- 平成21年……ベッド型マッサージ器 アクアライザー  
(ウォーターマッサージ)

平成27年  
コミュニケーション  
パートナーロボット  
「PALRO」

導入決定!!



## 第12回 吉田内科クリニック杯 ゲートボール大会

5月13日 (水)

今回、吉田内科クリニックから  
1チームが出場しました。



優勝 寒江A

次勝 中老田B

参勝 八幡A



# おたっぴやけ 『健康寿命を延ばそう!』

管理栄養士 大畑 洋子

「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか？ これはWHOが2000年に公表した指標で、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせずに、自立して健康に生活できる期間のことを指します。つまり、「平均寿命」から要介護の期間を引いた値が「健康寿命」となるわけです。日本の平均寿命は世界一ですが、寿命をまっとうするその時まで健康でいられるかということ、決してそうではないのが実情です。

この日本人の「健康寿命」を、厚生労働省は2012年に、2010年（平成22年）の統計を初めて発表しました。男性70.42歳、女性73.62歳です。この年の平均寿命は、男性79.59歳、女性86.35歳でした。平均寿命と健康寿命の間には、男性で9.17年、女性では12.73年という差があります。この差は、健康に何らかの問題を抱え、日常生活にいろいろな制限が生じる「不健康な期間」を表します。

## ▼長野県の食生活

かつて脳卒中による死亡率がワースト1位だった長野県は、2010年には平均寿命が男女とも第1位となりました。野沢菜をはじめとした漬物を毎日食べ、魚も塩漬けにしたものが主なタンパク源でした。しかし、30年ほど前から、長野県では老後を「ピンピン」と元気に生きて「コロリ」と死ぬのをモットーとした「ピンピンコロリ運動」が起こります。徹底した減塩と、野菜王国であることを生かし、野菜類を多くとることを指導しました。味噌汁は薄味で具たくさんになり、漬物は1日小皿1杯となりました。

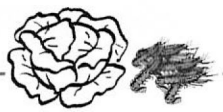
そんな地道な努力が成果を上げ、長野を日本一の長寿県としました。しかしながら、平均寿命はトップに立ちましたが、健康寿命は男性6位、女性17位です。もうひと頑張りというところです。

## ▼健康寿命を延ばすには…

長野県の例から、適度な塩分と旬の野菜をたっぷり食べること（＝バランスの良い食事）が平均寿命を延ばすことがわかります。そして、健康寿命を伸ばすためには、俗に「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」などといわれています。これは適度な運動（テクテク）、3度の規則正しい食事（カミカミ）、心の健康（ニコニコ）、五感を使った感動（ドキドキ・ワクワク）を指します。

食事を基として、体を動かすこと（運動、労働）、心の状態、人とのつきあい、社会とのつながりも大事な要素です。家族、友人と会話しながら、おいしく楽しく食事をする。食べるだけでなく料理を作ることを楽しむ。自家製野菜を作ってみる。美味しいものを食べに旅に出る…などなど。食を楽しむことが、健康長寿の源になるのかもしれませんが。

## レシピ



### ☆春キャベツと桜えびのサツと煮☆

材料 <2人分>

春キャベツ …………… 150g  
 素干し桜えび ………… 大さじ1/2  
 酒 …………… 大さじ2  
 塩 …………… 小さじ1/10

#### 作り方

- ① 短冊切りにしたキャベツと全材料を鍋に入れ、きっちり蓋をして中火にかける
- ② キャベツがしんなりしたら（4～5分）火を止め、器に盛る

## デイサービス あゆみ・梨の花だより

### 3月25日(水) 運動会



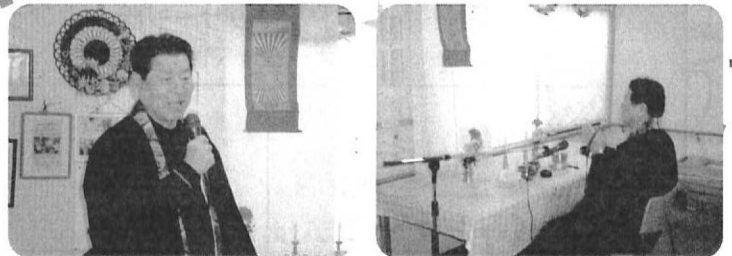
### 4月15日(水) 4月の誕生会



### 4月8日(水) お花見



### 4月22日(水) 法話会



### 4月16日(木) 各願寺参り



### 四字熟語

ふう こう めい ひ  
風光明媚

自然のながめが美しいこと。  
 「風光」も「明媚」も、  
 美しい景色をいう。