

# 平成吉作事情

Vol. 216 平成29年5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

## 「支える医療、支えあう介護」をめざし遠隔診療スタート!

### 慢性疾患患者家族と吉田内科クリニックをつなぐネットワークシステム

- ◎ 患者の様子を見ながら、映像会話診察ができる  
(会話状態や呼吸状態・チアノーゼの有無を見る事ができる)
- ◎ 患部映像を静止画像として診察ができる  
(疾患の状態に応じた外用薬の指導ができる)
- ◎ 早期診察ができる  
(病状の把握により救急医療の指導と入院の援助など、家族に適確な助言ができる)

吉田内科クリニック ドクター&ナース



### 5月の行事予定

5月21日(日) 料理旅館「紋左」下新川郡朝日町  
新緑狩り日帰り温泉旅行  
お友達も誘ってご参加下さい。  
参加費 5,000円です。



生活習慣病も予防できる

### 血液サラサラのすすめ

「ドロドロ血液」の状態が続くと、血管がつまりやすくなって血行が悪くなり、結果的に高血圧、動脈硬化、心疾患、脳血管障害、糖尿病などの疾患や老化の促進の原因となりかねないのです。

- 食べ過ぎず、かたよらない食事
- 手足のマッサージ&ツボ刺激
- 適度な飲酒は血液をサラサラに
- 入浴を楽しみましょう
- 手軽な運動、ウォーキングを
- 一杯の水を飲んで、ドロドロ血液を薄める習慣
- 日常生活で体を動かすように
- ストレスをためない生活



毎日の食事の基本は “おさかなすきやね”

おさ 海 納 酢 き 野 ネ  
茶 な 藻 豆 の 菜 キ

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

「一読」(いちどく)

一日に一度はまとまった文章を読もう  
新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。



「十笑」(じゅっしょう)

一日に十回くらいは笑おう  
笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。



「百吸」(ひゃっきゅう)

一日に百回くらい(一度には十回くらい)、深呼吸をしよう  
深呼吸することで肺の機能が上がり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。



「千字」(せんじ)

一日に千字くらいは文字を書こう  
文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。



「万歩」(まんぽ)

一日に一万歩を目指して歩こう  
歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。



### おたっしゅけ

### 〜酒かす活用法〜

管理栄養士 大畑 洋子

酒かすは、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)値を下げたり、便通を改善したりしてくれるヘルシー食品ですが、意外と使い方がワンパターンになりがちです。みそ汁だけでなく、コンソメスープや乳製品とも合いますから、日々のお料理に「ちょい足し」して、酒かすパワーをいただきましょう♪

▼ちょっと足す… 汁物、煮物、焼き物など様々な料理に、料理酒の感覚でちょっと足すだけで、いつもとちょっと違う風味に仕上がります。

ex) みそ汁、ラーメン、酒かす鍋、肉じゃが、豚肉の生姜焼き、サバの味噌煮、シチュー、ポタージュスープ、ドレッシングなど。

▼漬けるだけ… かす床に一晚漬けるだけで、うま味とコクが増えて、専門店のような味を家庭で楽しむことができます。漬ける食材は、肉・魚・野菜だけでなく、茹で卵、チーズ、たらこ、ドライフルーツ(レーズン、いちじく、あんずなど)もおすすです。

ex) 鮭のかす漬け焼き、鶏肉の酒かすソテー、野菜のかす漬け(きゅうり、かぶ、セロリ、人参など)

ししび

### ◆ほうれん草の酒かす和え

材料 <2人分>

- ・ほうれん草 …… 1/2束(100g)
- ・酒かす …… 大さじ 1/4
- ・味噌 …… 大さじ 1/2

作り方

- ①ほうれん草を茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②酒かすと味噌を混ぜ合わせ、①を和える。

**“あゆみ会” 会員様のご紹介**



竹村和子様

『昨年の1月頃から、デイサービスを利用して。当時は、不安でしたが先生や、スタッフの人の顔を見るだけで、とても落ちつけました。また、やさしく声掛けしてもらえ、心のよりどころになっていきました。今では、クイズや手話を楽しんでいます。』  
楽しそうに過ごされるのを良くお見かけします。



初場所で全勝優勝し、  
初土俵を踏んで以来、所  
要6場所で十両昇進を決  
めた「朝乃山」。  
呉羽出身の石橋広暉  
(いしばし ひろき) さん。高校時代の相撲部監督  
浦山英樹氏より3文字もらって、しこ名「朝乃山英樹」  
吉田内科クリニックも応援しています。

**平成29年度富山市がん検診・  
特定健診(後期高齢者健診)**

吉田内科クリニックにて  
受ける事ができます。

<実施期間>

**平成29年 5月15日(月)  
～12月28日(木)**

受診券は**5月の連休明け**に  
富山市から配布される予定です。

**「歴史散歩」**

**第1回 北信越**

1,400年の伝統をもつ善光寺。北信越には、さまざまな歴史的遺産が残っている。今回は長野市内、飛鳥時代644年に創建された古寺「善光寺」を紹介する。百済伝来の本尊を信濃にお連れした本田善光(よしみつ)の名を取って「善光寺」となりました。以来、宗派を問わず時の権力者から庶民まで信仰篤く、江戸時代には全国に「善光寺参り」が広まりました。



YYクラブ会長

北陸朝日放送 3月10日 夕方のニュースで、デイサービス「あゆみ」の介護ロボット『パルロ』が紹介されました。



**デ イ サ ー ビ ス あ ゆ み ・ 梨 の 花 だ よ り**

**2月24日(金) 柿倉比賣神社へドライブ!**

宮司 若宮得幸氏より「御由緒略誌(鎮座1350年)」のご説明と、拝殿改修の経緯や、天井に宮司の描かれた鳳凰の解説などを特別に聞かせていただきました。



平成28年10月 拝殿の前屋根天井に描いた鳳凰(中祖第60代 宮司若宮得幸謹書)

**3月3日(金) ひな祭会**



**3月22日(水) 運動会**



**3月29日(水) 3月の誕生会**



**お花見ドライブ!**

**4月13日(木) 護国神社**

**4月12日(水) 各願寺**



**4月19日(水)**

浄源寺住職  
篁 秀磨氏による  
**法話会**



**3月28日(火) 避難訓練**



**花祭り(甘茶掛け)**

