湖畔

vol.9　平成25年　2月
医療法人　十全会
発行：医療法人十全会広報委員会
所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372
電話：0887-82-0456（代表）FAX：0887-82-0459
ホームページ http://juzen-kai.or.jp/

豆まきをしました

豆まきは、邪気を払いその年の無病息災を祈るという節分の行事。

日本では古来から「大豆」に霊的な力が宿ると言われ、災いをもたらす鬼にぶつけることで邪気を払うと考えられているそうです。

レイクビューさめうらにも鬼がやって来ました。

「鬼はそと」という掛け声で利用者様みんなで鬼に豆をぶつけていきました。沢山の豆をぶつけられた鬼たちは「いたたたたー」と退散していきました。「福はうち」も忘れない利用者様。投げるより口に入る方が多い利用者様。

みなさま一年元気で暮らせますように。

療養棟では通所と入所の利用者様が作成した、鬼や福の神のモザイク画や展示物を展示しています

介護職員募集

業務内容：入院患者様や入所者様等の介護
勤務形態：２交代制勤務　日勤　8：30~17：30
　　夜勤　17：00~ 9：00
給　　与：当法人規定による
経験不問：ホームヘルパー・介護福祉士　資格者優遇
休日休暇：週休２日制　祝祭日・年末年始休暇
　　特別休暇（夏期・結婚・忌引）
ホームページ　http://juzen-kai or jp/

お電話ください！
☎0887 82-0456
担当　事務局 稲田・田岡まで

介護保健の知識

居宅サービス事業について

前回に引き続き介護に関するサービスを紹介します。

「ショートステイ」とは

要介護者が施設に短期間入所し、生活の世話や機能訓練などを受けるサービスのことです。利用者の心身の機能維持と家族の身体的、精神的負担の軽減が目的です。

ショートステイには、短期入所生活介護と短期入所療養介護があります。

このうち、前者は特養ホームや老人短期入所施設などに入所して、入浴、食事などのサービスを受けます。後者は介護老人保健施設や介護療養型医療施設などに入所し、帰宅後も自立した生活ができるよう機能訓練や、医療のサービスを受けます。

医療法人十全会　指定居宅事業所「嶺北総合介護サービスでは、３名のケアマネジャーが介護についてのご相談を受け付けております。電話（0887）82-0422

今月のさめうらギャラリー

ふしぎ花倶楽部 押し花展

今月のさめうらギャラリーは、今回で五回目の作品展となります「ふしぎ花倶楽部」の皆様のお花作品をお借りしました。

「ふしぎ花倶楽部」は嶺北地区を中心に毎月一回　大豊町の笹岡久子さんの指導を受けて活動をされています。

おし花を絵の具の代わりに使って描いたアート作品は驚きと不思議の連続です。

二月末まで開催しておりますので、この機会にぜひ、実際の目でお確かめください。

診療科紹介 歯科口腔外科

先生と診療時間は？

高知大学医学部歯科口腔外科の先生方が毎日診療を行っています。

月・水・金曜日は午後一時三〇分から火・木曜日は午前八時三〇分から午後五時三〇分の診療です。

原則予約制ですが、急患の場合などは随時受付しています。

（受付電話〇八八七-八二-〇四五八）

歯科にはいつかかる？

お口の中の病気と言えばむし歯や歯周病の治療が思い浮かぶと思われますが、最近では顎関節の異常や口内炎、舌の渇きや痛み、味覚の異常、睡眠時無呼吸症候群に対しての口腔内装置など治療も多岐にわたり範囲が広くなっています。

症状としては、

- 歯がズキズキする
- 歯がしみる（冷たい・熱いもの）
- かむと痛い・歯が浮く
- 歯ぐきがはれた、血・膿がでる
- つめ物・かぶせ物が取れた、飲み込んだ
- 歯が欠けた、折れた、抜けた
- 歯が動く、ぐらぐらする
- 入れ歯があたって痛い
- 入れ歯にひびが入った、われた、こわれた
- 口内炎などができた
- 口が開きにくい
- あごを動かすと音がする　など

歯みがきで健康な体を

お口の中の病気は大きく分けて二つ

①むし歯②歯周病です。

どちらも細菌による感染症で、主因となるのは歯垢の存在です。

むし歯も歯周病も放置しておくと、細菌が血管を通じて血流に乗って全身に広がり、ほかの臓器にまで影響し、生活習慣病と深く関係し感染症や合併症を起こします。

八〇歳になっても二〇本以上の歯（八〇二〇運動）があれば食生活にほぼ満足する事ができると言われています。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、豊かに楽しく過ごしていただくために、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとる事が最も大切です。

入れ歯の方も、しっかりとかみ合い、きちんとかむ事ができる様に口の中の状態を良好に保つ事で、全身の栄養状態も良好になり、よく噛むことで脳も活性化されます。

歯周病は歯を失う原因

歯周病は十年二十年とゆっくり時間をかけて静かに進行する病気です。歯茎やそれを支える骨といった、歯周組織がお口の中の細菌感染によって破壊される慢性炎症性疾患で、歯を失う大きな要因となっています。初期を含めると成人の八〇％以上がかかっています。前歯が無くなる、歯が動き出す症状が出始めると皆さん真剣に考え始めますが、そうなる前の予防が大切です。

日々の仕事の忙しさに任せて、食べすぎ・飲みすぎや、不規則な生活など、生活習慣の乱れが歯周病につながりますので、毎日のチェックが重要です。

歯科の上手なかかり方

鏡を見ない日は無いと思いますので、お口の中を見る習慣をつけて頂き、セルフチェックで自分の歯は自分で守るよう心がけましょう。また、自覚症状がなくとも一年に一回は積極的に歯科受診で検診を受けることをお勧めします。早め早めのケアが大切です。

お口の中の事で少しでも気になることがあれば何でもご相談ください。

地産地消レシピ

＜材料 4人分＞
ごぼう…100g
サラダ油…適量
だし汁…1カップ
しょうゆ…小 1強
えごま…大 1・1/2
中力粉…150g
砂糖…15g
塩…小 1/2
水…200cc

① ごぼうは短めのささがきにしてあくを抜き水切りする。
② フライパンに油をひいてごぼうを炒め、だし汁としょうゆを加えて炒りつける。
③ 中力粉をふるいにかけ、水を加えて混ぜ、②をいれて軽く混ぜ、最後にえごまをふる。
④ フライパンを熱し油をひいて、③をお玉ですくい入れ両面をよく焼き、重ねないように広げ冷ます。

大豊町の郷土料理 こんちん

小麦を粉にして、炒めたごぼうと麻の実を入れて作るお焼きは大豊の昔のおやつでした。今は麻の実の代わりにえごまを使い、ごぼうをたくさん入れて歯ごたえよく仕上げます。

老健の郷土料理食事会にこんちんが出ました。

ごぼうの豆知識

ごぼうを水にさらした時に出てくる茶褐色の成分に含まれるポリフェノールには抗酸化作用があります。そのため皮をむかず、水にさらさず、すぐ調理するのが新常識となっています。

句集 夢より

早明浦病院で療養されている三谷幸正様が、自らの生きがいである三〇年にわたる俳句歴から句集「母」を昨年秋に、刊行されました。

三谷幸正様は昭和二七年に大豊町で生まれ、昭和五九年に俳句の師である森武司氏と出会ったことがきっかけで俳句を始め、お母さん同伴で句会に出席するようになりました。

生まれつき手足が不自由なため、自由に文字が書けない障害はワープロを使うことで克服し、「不自由な身体の自分をさらけて俳句にぶつけよう」と決心し、句作に励んだとのことです。

平成三年には全国俳句結社「青玄」新人賞を受賞されています。

今月から、句集「母」より作品の一部を紹介させていただきます。

母が泣くから　賞が重たくなる雪夜

藤川くんのワンポイント講座 肩こり治療法①

今回からは「肩こり」について話していきます。

そのほとんどがいわゆる習慣病です。運動不足や悪い姿勢にストレスが加われば、緊張した筋肉がうっ血を起こし酸素不足にあえいでいる信号が「肩こり」なのです。自分自身が治療に積極的に取り組み、生活の中で治していくことが大切です。

① 起床時に痛みを感じる時は、枕をチェックしてみましょう。枕は頭だけではなく、首も乗せられ肩の負担を軽く出来るものが良いでしょう。

② 読書や作業は台の上で前かがみにならない様にしましょう。作業時には、一時間毎に体をのばすなど気分転換をしましょう。レクリエーションスポーツを継続的に行うことは、肩こりの予防に大変有効です。

領収書は大切に

確定申告の時期になりました。自己又は自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。

この医療費控除を受けるためには、その支払いを証明する領収書等を確定申告書に添付するか提示することが必要になります。

病院では、領収書の再発行は承っておりませんので、領収書はなくさないように大切に保管をお願いします。

想い出のアルバム めの日めの時 九

和田徳美（むだとくみ）様　通所リハビリ利用者
大正六年一〇月二二日生　九五歳

私は旅行が好きで農協で積み立てをしては団体旅行に参加し、国内は九州から東京、北海道までいろいろなところへ行きました。

写真は平成二年七三歳の時に参加したハワイ旅行とその数年後に参加した韓国旅行のときの物です。

はっきりとは覚えていませんが、どちらも三～四日ほどの旅行だったと思います。

ハワイの海岸では若い人たちが泳ぎ終わり人気が少なくなった頃、そっと海に入って泳いでみました。

韓国では、なんと帯状疱疹が出てしまいとても痛い旅となりました。ちょうどその時、偶然日本からお医者さんが来ておられ診ていただくことができました。

休みながら観光もしましたが、痛くてそれどころではなかったのを覚えています。

いい思い出やそうでもない思い出もありますが、いろいろな場所へ旅ができて本当によかったです。