

あいとう診療所便り

2023年12月号(第163号)

発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



12月の予定

- ・整形外科 7日、21日
- ・栄養相談 8日(予約制)
- ・愛カラダ塾☆栄養塾 8日(予約制)

「乾燥から皮膚を守るマッサージ」

- ・年末年始の休診

12/29~1/3



1月の予定

回覧

- ・整形外科 4日、18日
- ・栄養相談 12日(予約制)
- ・愛カラダ塾☆栄養塾 12日(予約制)

「食事の基礎」

七草粥



みんなで医療を考える月間を振り返って

11月は厚生労働省主導で「みんなで医療を考える月間」の取り組みが行われていました。

医療を守る為には身近な「かかりつけ医」を持つことが良いとされています。

当診療所は、「身近なかかりつけ医として」「乳幼児の予防接種から高齢者の在宅医療まで」をモットーに人生に寄り添えるかかりつけ医を目指しています。

厚生労働省

「仕事中に病院へ行くなんでムリ」

「夜中、子どもが急に嘔吐。救急車?！」

「この症状、どこに行くのがいい?」

分かります、その気持ち。でも、みんなの医療をまもるために、お願いがあります。

- ▶ 子どもの夜間・休日の症状の相談はまず [☎#8000\(フリーダイヤル\)/kakarikata.jp](tel:800011111)
- ▶ 気軽に相談できる [かかりつけ医をもとう](#)
- ▶ 会社はまんさせず [平日の通院を](#)

かかり方、変えよう!

上手なかかり方が、あなたと医療を救う。

年末年始の休診について

12月29日(金)から1月3日(水)まで休診となります。定期的に飲まれている薬がこの期間に無くなるかどうか、今一度ご確認ください。

急病の場合には、東近江休日診療所(東近江総合医療センター隣)等をご利用ください。当診療所からも所長が12月30日(土)に出役予定です。

休日診療所は急な発熱などの急病の方を対象としており、今年も大変な混雑が予想されます。定期的に内服されている薬が無くなった等の理由で受診されますと、急病患者さんの診察の遅れに繋がりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。(そもそも高血圧症など慢性疾患の薬は処方できません)

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

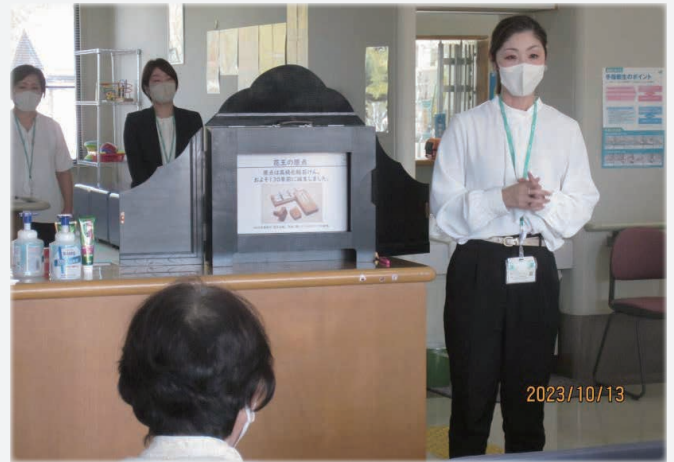
☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

第3回愛☆カラダ塾を開催しました！

10月13日金曜日、あいとう診療所待合室にて第3回愛☆カラダ塾を開催しました。

「歯周病予防・唾液腺マッサージ」のテーマで花王グループより講師の前之園佳奈先生、中山千裕先生をお招きして開催しました。



「人生100年!おいしく食べて、楽しくおしゃべりするために!」という目標を掲げ、歯周病や虫歯の予防や唾液腺マッサージについて教えていただきました。



愛☆カラダ塾はどなたでも参加可能です。
 次回は12月8日に「乾燥から皮膚を守るマッサージ」のテーマで開催します。
 皆さんの参加をお待ちしています。

四字熟語で脳トレ! (雪にちなんだもの)

- | | | |
|---------------------|-------|------|
| ① 雪のように白く美しい女性の肌の形容 | | 肌○玉○ |
| ② 苦勞して勉學に勵むこと | | ○○之功 |
| ③ 四季折々の自然の美しい景觀のこと | | 雪○風○ |
| ④ 志や節操が固いことのたとえ | | 雪中○○ |

四字熟語で脳トレ! の答え

- ① 肌肉玉雪 (キニクギョクセツ)
- ② 蛭雪の功 (ケイセツノコウ)
(車胤という人物は)夏に蛭を集めて薄い布の袋に入れてその光で勉強し、(孫康という人物は)冬に窓の雪の明かりで勉強した、という故事から
- ③ 雪月風花 (セツゲツフウカ)
冬の雪、秋の月、夏の風、春の花
- ④ 雪中松柏 (セツチュウノショウハク)
厳しい雪の中でも松や柏は緑の葉の色を変えないことから

編集後記

肌寒さも増して、冬の近づきを感じます。年末に向けてイベントも多いと思いますので、体調を整えて穏やかな年越しを迎えたいと思います。来年は娘の成人式があり、ママ振り袖姿を楽しみにしています。(ママ振り袖も最近の流行のひとつらしいですネ) (S.H)