

あいとう診療所便り

2025年 3月号 (第178号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



3月の予定

- ・整形外科 6日
- ・栄養相談 14日 (予約制)



4月の予定 回 覧

- ・整形外科 4、18日
- ・栄養相談 11日 (予約制)



整形外科 診療曜日、診療時間変更のお知らせ

令和7年4月1日より整形外科の診療曜日、診療時間を変更させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいますようお願い致します。

変更前) 第1・第3 木曜日 9:00 ~ 11:00

変更後) 第1・第3 金曜日 9:15 ~ 11:30

東近江市あいとう診療所

しあわせホーム（妹町）に参加してきました！

1月19日に妹町集落センターで開催されたしあわせホームに横田所長が参加しました。

「ヒートショックのメカニズムとその予防」のテーマで、

①ヒートショックとは ②ヒートショックが起こりやすい状況 ③ヒートショックになりやすい人 ④ヒートショックを予防するには、の内容でクイズ形式でお話ししました。質問コーナーではたくさんの鋭い質問をいただきました。

予定が合えば所長や職員が参加することができますので、出前講座をご希望の際は診療所まで気軽に連絡してください。

入浴中に溺れる事故を防ぐためには？

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

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4回楽しく栄養塾を開催しました！

1月17日金曜日、あいとう診療所待合室にて第4回楽しく栄養塾を開催しました。

今回は「便秘にならない食事」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をさせていただきました。

①高齢者が便秘になる原因 ②高齢者の便秘に効くと言われている食べ物？

③高齢者の便秘を改善するための食事のコツ ④高齢者が便秘にならないために心掛けたい習慣、の順に勉強していただきました。

最後に食物繊維がたっぷり入った具たくさん味噌汁を試食していただきました。

来年度も楽しく栄養塾の開催を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 心の底から相手を深くうらむこと 怨み〇〇に入る
- ② 疑いの心があると、なんでもないことにまで不安や恐怖を覚えるたとえ 疑心〇〇を生ず
- ③ 世間の噂(うわさ)は一時的なもので、しばらくすれば消えてしまうということ 人の噂も〇〇〇〇日
- ④ どの方面にも障害があって手の打ちようがなく、頼れる人もいなくて途方に暮れること 〇〇塞がり

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 怨み骨髓(こつずい)に入(い)る
「骨髓」は骨の中心部にある血液細胞を作る組織
- ② 疑心暗鬼(ぎしんあんき)を生ず
「暗鬼」は闇夜の亡霊のことで、一度疑い始めるとありもしない亡霊まで見えるように感じる
- ③ 人の噂も七十五日
- ④ 八方(はっぽう)塞がり
元々は陰陽道の言葉

編集後記

最近、とみに1週間が早く過ぎるように思えます。暑い暑いと言っていたと思ったら、気付けば寒い寒い、そしてもう3月芽吹きの子供たちです。花粉症をお持ちの方々には辛い季節ですね。しっかり予防対策をして乗り切ってくださいませ。(S.M.)