



## 八重咲きの乙女椿

今年も春が訪れ、医院の庭の乙女椿が花を咲かせました。

やわらかな花びらが重なり合い、穏やかな季節の訪れを感じさせてくれます。

春は、新しいことを始めるのにちょうどよい季節です。忙しい毎日の中で後回しになりがちな健康のことも、この機会に少しだけ目を向けてみませんか。

大きなことをする必要はありません。健診の予定を立てること、体調の気になる点を相談していただくこと、その小さな一歩が、これからの安心につながっていきます。

これから特定健診や各種検診も始まります。

ご来院の際には、ぜひ庭の花を眺めながら、ご自身の体と向き合うきっかけにいただければ幸いです。



## 参上！ 街頭紙芝居

先本 廣司さんのご紹介



地域であたたかな活動を続けておられる「紙芝居おじさん」こと、先本廣司さんをご紹介します。

先本さんは、当法人の「介護老人保健施設ケアガーデン津山」にて、ボランティアで紙芝居の実演をしてくださっています。抑揚をつけた語り口と心のこもった絵に観客は物語の世界へと引込まれ、利用者の皆さまの表情も自然とほころび、会場はいつも穏やかな空気に包まれます。

紙芝居の作品は、地域に伝わる昔話などをもとに、すべてご自身で丁寧に手描きされたものです。どこか懐かしく、それでいて新しさも感じられる作品は、子どもたちには新鮮に、大人の方には懐かしいひとときを届けてくれます。

また、紙芝居だけでなく、駅の塗装、ジオラマづくりや、津山城での忍者の装いなど、さまざまな形で地域を盛り上げておられます。衣装もご自身で作成されており、赤穂浪士やゲゲの鬼太郎のキャラクターなど様々です。そのご活動の一つひとつから、人を楽しませたいというあたたかなお気持ち伝わってきます。

こうした日々のご尽力に、心より感謝申し上げます。

皆さまも、どこかで先本さんの紙芝居やご活動を見かけられましたら、ぜひ足を止めてご覧になってみてくださいね。



## オススメのレシピ



### 具だくさん スペインオムレツ

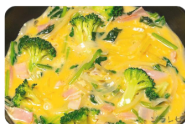
「レシピ参考：ソラレピ」

#### 作り方

① フライパンを中火で熱して油を引き【材料A】を、ジャガイモがしんなりするまで炒める。



② ボウルに【材料B】をいれて混ぜ合わせ、①のフライパンに流しこむ。軽くかき混ぜ蓋をし、弱火で表面が少し固まるまで7分程度焼く。



③ 表面が固まる直前にミニトマトをのせたら、フライパンより一回り大きいお皿に取りだし、フライパンに戻して蓋をし、さらに3分焼く。



冷蔵庫に余っている他の野菜で代用してみるのも◎  
卵、豆乳、ほうれん草には鉄が含まれ、鉄は貧血予防に欠かせない栄養素です。



## 休診案内



5月3日(日)～5月6日(水)の4日間  
祝日のため休診となります。

## ～栄養相談のご案内～

栄養相談が6月から再開となります。毎日のお食事のことで気になっていることはありませんか？  
食事の悩みや疑問に思うことを管理栄養士に相談してみませんか？  
1回の相談は30分間程度になります。栄養相談は時間予約制になりますので興味のある方は、お気軽にスタッフにお声がけください。

#### 費用について

初回260円（2回目以降200円）※1割負担の方  
初回780円（2回目以降600円）※3割負担の方

## 「特定健診・がん検診のお話」

〜6月から始まりです。

今年の予定に入れてみませんか？」



院長 布上朋和

「毎年、特定健診の案内は来るけれど、つい後回しになってしまおう」

「気づいたら今年も受けそびれていた」  
診察室では、そんな声をよく耳にします。忙しい日常の中で、健診やがん検診を受ける時間を確保するのは、決して簡単なことではありません。

受診する人が増えることで、病気の重症化を防ぎ、将来の入院や長期治療を減らすことにつながります。その結果、地域全体の医療費の負担を抑え、医療を持続可能にすることに繋がります。

津山市の特定健診・がん検診は、毎年6月からスタートします。この時期は、始まってから考えるのではなく、「今年はいつ受けるか」をあらかじめ決めておくのに適したタイミングです。

一方、がん検診についても、津山市の受診率は決して高くありません。がん検診は「症状がある人が受ける検査」ではなく、元気なうちに受けることで、早期発見・早期治療につながるることができます。

まず、特定健診では、血圧・血糖・コレステロール・腎臓の働きなどを確認し、生活習慣病の芽を早めに見つけることができます。これらの異常は初期には自覚症状がほとんどないため、「体調が悪くないから大丈夫」と思っている方ほど、健診の意味が大きくなります。

「受けて何か見つかったら不安」と感じる方も多いと思います。しかし、本当に困るのは、病気が進行してから見つかることです。健診や検診の結果をもとに「すぐに治療が必要か」「生活習慣の見直しでよいか」を整理することも大切です。私は、そのお手伝いをするのも、かかりつけ医の大切な役割だと考えています。

津山市の特定健診受診率は改善してきているものの、まだ十分とは言えません。特定健診は、ご自身の健康管理のためだけでなく、地域全体の医療を支える役割もあります。

6月から始まる今年の健診・がん検診を、ぜひ今のうちに予定に入れてみてください。外来時などに、お気軽にご相談ください。

きぼうの会 活動報告 

4月5日(日)1型糖尿病患者会を開きました。今回のテーマは「血糖コントロールがうまくいかなかったときに考えること」でした。院長の講話の後、みんなでレクリエーションをして盛り上がりました！  
きぼうの会では仲間(会員)を随時募集中です！



院長の講話の様子



レクリエーションの様子

編集後記 

今号でご紹介させて頂いた、街頭紙芝居の先本さんのお話の中で印象的だったのが、「自分が一番楽しくないといけないよ。」という言葉です。好きなことを楽しみながら続けていらっしやる姿がとても素敵で、私も先本さんのように、自分の「好き」を大切にしていきたいなと感じました。(N.S)

## 実習生受け入れのご報告

2月〜3月の期間 医療事務専門学校の 実習生を受け入れいたしました。実習中は患者様にお待ちいただく場面もありましたが、温かくご理解・ご協力いただき、心より感謝申し上げます。慣れない環境の中でも一生懸命に取り組み姿が印象的でした。本実習での学びが、今後の歩みの一助となれば幸いです。

最近の出来事 

患者様より手作りの「桜餅」を頂戴いたしました。あまりの美味しさに気がつけばスタッフ一同、すぐに食べてしまい、写真を撮り忘れてしまいましたので、イメージイラストにて失礼いたします。温かいお心遣いに心より感謝申し上げます。



# 関連施設・活動のご紹介

## 医療法人蘭和会 布上内科医院

地域と福祉の連携を大切に、地域に根差したより良い医療機関を目指しています。

〒708-0842 岡山県津山市河辺1155-6  
TEL.0868-26-1405 / FAX.0868-26-1577



### 【診療科目】

一般内科 / 糖尿病・代謝内科 / 消化器内科  
○栄養相談（要予約）

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

▲…日曜診療9:00~14:00（月1回）

予約サイト



	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	▲
午後 15:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/



## 介護老人保健施設 ケアガーデン津山

利用者ひとりひとりの状態や目標に合わせたケアサービスを、医師をはじめとする専門スタッフが行き、夜間でも安心できる体制を整えています。

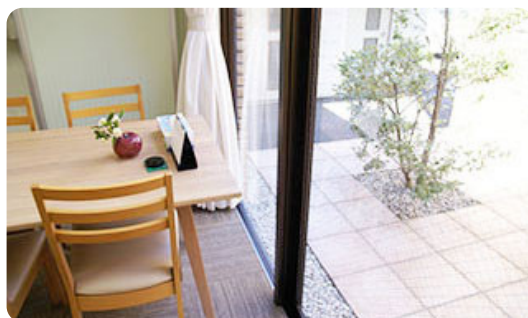
〒708-0842 岡山県津山市河辺332-1  
TEL.0868-21-7711 / FAX.0868-21-7712



## 居宅介護支援事業所 蘭花

ひとの思いを尊重し、連携をとりながら、心のこもった専門性のあるマネジメントを実践します。

〒708-0842 岡山県津山市河辺332-1  
TEL.0868-35-0555 / FAX.0868-35-0222



## 糖尿病友の会「きぼうの会」

患者さんと医療者が一緒になって活動するサークルです！日本糖尿病協会発行の週刊誌「さかえ」を毎月お渡ししたり、勉強会や情報交換会の開催をしています。

年会費3,000円(税込) / 月割り250円  
TEL.0868-26-1405（布上内科医院）



## 布上内科医院 公式LINEアカウント

ID : @nunouenaika



診療のご案内などを発信しています  
お友だち登録をお願いいたします！

ID検索または  
QRコードをスキャン

