

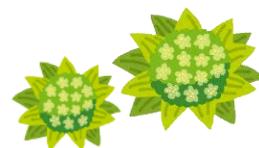
医院だより 2024、3・4月号

暖冬の今年は、春が駆け足でやってきました。野山の山菜たちも芽吹き季節です。ふきのとうやタラの芽、こしあぶらに山ウド。お浸しや和え物、天ぷらもよし、刻んで味噌汁に、風味が格別です。独特の苦みや風味は春のご馳走ですね。自然から元気をいただきましょう。

お知らせ

- ・ 当医院でのコロナワクチンの公費による無料接種は3月23日(土)までです。接種を希望される方は受付までご相談ください。
- ・ 3月9日(土)の午後は土曜当番医です。(受付は18:30まで)
- ・ 4月2日(火)午後は都合により休診致します。

しなの鉄道と桜 (坂城町)



院長のワンポイントアドバイス ~ワクチンについて~

ワクチンは、病気にかかりにくくなるだけでなく、社会全体の流行を防ぐ効果があります。

ポリオ、ジフテリアなど、命に関わる重い感染症も、誰もが予防接種を受けることで流行しなくなりました。インフルエンザワクチンは福祉施設での発症を約30~50%低下させ、死亡率を80%低下させます。まだ分析中ですが、コロナワクチンは95%の効果があり、ワクチンした人はしなかった人の5% (20分の1) しか発症しませんでした。ワクチンして発症した5%の人も重症化を防いでいたはず。このように、安価で効果が高いのがワクチンです。

子供の場合は、法律で決まった定期接種と希望で行う任意接種(費用の一部が補助)があり、自分の住民票のある自治体から通知されます。成人の場合は全て任意接種(全額自費)ですが、高齢者であればインフルエンザは毎年通知があり、費用の一部が補助されます。肺炎球菌ワクチン(5年毎に1回。初回時に補助が出る場合あり)、帯状疱疹ワクチン(補助があるが、価格と有効期間が違う2種類のワクチンがある。)は市役所に申請する必要があります。今年の3月31日までコロナワクチンは無料で全員が対象でした。

4月1日から主に高齢者が対象となり有料(価格未定)になります。海外では、日本とは



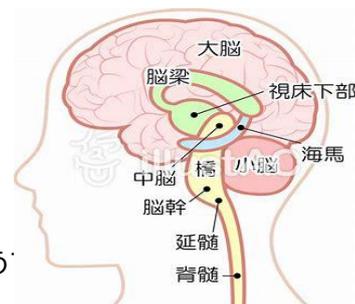
違って様々な感染症が流行している地域もあります。進学・就職・海外渡航等のためにワクチン接種が必要な方は早めにご連絡ください。

人の脳は素晴らしい！90歳でも育ちます！

脳科学者の瀧靖之氏によると“記憶を司る脳の「海馬」では神経細胞が毎日新たに生まれている”というのです。これまで加齢による脳の衰えは避けられないと諦められていましたが、新しい細胞によって、何歳になっても、語学でもスポーツでも上達できるのです。なんと素晴らしいことでしょう！さらにそのためには大切な六つの条件があるそう

①運動②趣味・好奇心③会話④食事⑤睡眠⑥主観的幸福感・幸せを感じる。

つまり、“健康的な生活”と“楽しいなあ、幸せだなあ、うれしいなあ”という前向きな心が必要なのです。90歳からでも脳は育てられます！



食べる認知症対策：おすすめレシピ

さば缶粕汁



<材料> 2人分：さば缶 1/2 缶、ごぼう・人参・長ネギ・小松菜(適量) 水300cc
板酒粕: 30g 味噌大さじ1 弱 (少量の水に酒粕をちぎり入れ、味噌を加え溶かす)
オリーブ油 適量

<作り方> ①鍋にオリーブ油を熱し、適当な大きさに切ったごぼうと人参を炒め、水と鯖缶の汁を加えて沸騰したら弱火で5分煮る。②長ネギ・小松菜、大きめに割ったさばを加えてさっと煮、酒粕と味噌を加えてひと煮立ちしたら、火を止めてできあがり。コツは煮過ぎないことです。

*酒粕はイチオシ食材*たんぱく質,食物繊維,ビタミンB群などが豊富で美容,健康,認知症予防に効果があり



スタッフコーナー ～ Mさん ～

富山県高岡市の雨晴海岸(あまはらしかいが)がおすすめです。天気良ければ、富山湾越しに3000メートル級の山々(立山連峰)が一望できます。

昨年夏に訪れたときは、残念ながら霞んでいてよく見えなかったのですが、また行ってみたいです。JR 氷見線の雨晴駅から約5分の場所にある道の駅「雨晴」の展望デッキからの景色も素晴らしいです。海岸沿いを走る電車、海、山を一度に堪能してみたいはいかがですか。



【編集後記】 院内のソフトスリッパを新調しました。固いスリッパの苦手な方用に用意してありますが、どなたもお使いできます。その中のかかとのあるものは防災用で、ガラス片を踏んでも危なくない丈夫なゴムで出来ています。災害の備えとして参考にして下さい(H.K.)



●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL 0263-25-7633

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30～17:30	○	○	○	/	○	/	/