

2023年 1・2月号 33

# Ponis

医療法人一祐会  
藤本病院グループ  
広報誌『ポンス』

## CONTENTS

- 3 新年のご挨拶
- 6 「月経困難症」
- 12 2022年  
新規資格取得者紹介
- 14 寝屋川の食シリーズ vol.4  
「南農園のいちご」
- 16 藤本病院からのお知らせ
- 18 藤本病院グループ施設紹介
- 19 表紙作品の紹介
- 19 ポンちゃんニュース!

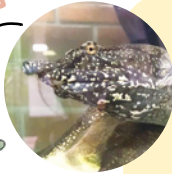
# CONTENTS

- 3 新年のご挨拶
- 6 「月経困難症」
- 12 2022年  
新規資格取得者紹介
- 14 寝屋川の食シリーズ vol.4  
「南農園のいちご」
- 16 藤本病院からのお知らせ
- 18 藤本病院グループ施設紹介
- 19 表紙作品の紹介
- 19 ポンちゃんニュース！

## 広報誌『ポんず』は

寝屋川市に暮らす皆さんの健康促進を目的に医療・介護をはじめとするヘルスケアに関する情報を発信するとともに、藤本病院グループ施設「藤本病院」「介護老人保健施設 ハーモニイ」「サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニイ」「藤本病院訪問看護ステーション」「藤本病院居宅介護支援事業所」の情報を掲載いたします。

変身



ポンちゃん

『ポんず』というタイトルは、藤本病院受付にいるスッポンの「ポんちゃん」から名づけられました。ポンちゃんがキャラクターとなり、当広報誌をご案内します。

# 新年のご挨拶

医療法人一祐会 理事長ならびに藤本病院グループの  
各施設長から新年のご挨拶を申し上げます。

医療法人一祐会  
寝屋川・藤本病院グループ

理事長 藤本 明久 医師



を表します。

過去の「癸卯」の年を振り返ると、終わりと始まりの年でありました。最近では2011年。テレビがアナログから地上波デジタルに切り替わりました。1987年は国鉄が民営化されJRが発足した年です。

思うに2023年は、感染症や戦争を経て、次への飛躍に結びつく年になるのではないかと思っております。3年にわたり続いてきた新型コロナウイルス感染症は多くの人の命を奪い、医療現場を疲弊させましたが、反面、医療や介護現場を強く成長させたと私は思っております。多くのことを、実践を通じて学んだ時間でありました。

一祐会は2年後の2025年、創業70周年を迎えます。今年はこの3年間できなかったことに職員一同が果敢に挑戦し、より一層、地域の皆さんに役立つ医療・介護サービスを提供してまいります。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

謹んで新年の御慶を申し上げます。

さて、新しい年の干支は「癸卯」（みずのと・う）であります。この二文字を分解してみますと「癸」は十干の10番目で最後に来るもので、「揆」に同じく生命のない残物を清算して地ならしを行い、新たな生長を行う待機の状態を意味します。「卯」（う、ぼう）は十二支の4番目に位置し、「うさぎ」を意味しており、前に飛び跳ねる動物であることから、「飛躍」や「向上」

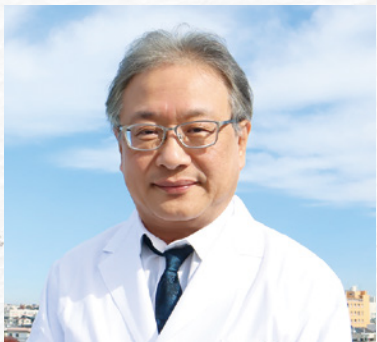


藤本病院

病院長

程修司

医師



謹んで新年の御慶を申し上げます。

新型コロナウイルスが日本で発生して、満3年になろうとしています。この3年間、臨機応変に、変化に対応して手段や行動を変えることが求められてきました。それをリードする経営者や現場責任者のリーダーシップが問われた時代であったと思います。

ところが、強いリーダーシップにより、素早くぶれない対応が仇となり、間違った方向に突き進んだ国や組織もありました。コロナはリーダーシップのあり方を変えたのではないかと思います。私を含め、藤本病院の役職者は「耳を傾ける」リーダーとなり、コロナ禍を乗り越えたいと思います。

介護老人保健施設 ハーモニー

施設長

吉田途男

医師



多くの神社で正月には能楽の奉納があり定番の演目は「翁おきな」です。その「翁」を見ないと新しい年が来た気がしないという能楽ファンもいるぐらいです。能楽師が「翁」という面をかぶった途端に神様に変身して那智の滝の音を「とつとつたらり」と擬音的に謡うたいながらゆっくり舞うもので、解説なしには分かりにくい演目ですが、その能を見ていると変化の少なかつた時代には高齢者は人生経験を集積し智慧の具現者として尊重されており、その老成した表情を翁の面として彫り上げたと感じることがあります。「翁」をイメージしながら、今年も当施設の入所者の方々を人生の先達として敬意をもって接していきたいと思えます。





# 「月経困難症」

月経（生理）の痛み

我慢しないで



おかの ともみ  
産婦人科 岡野 友美 医師

好きな食べ物：イカ・うなぎ

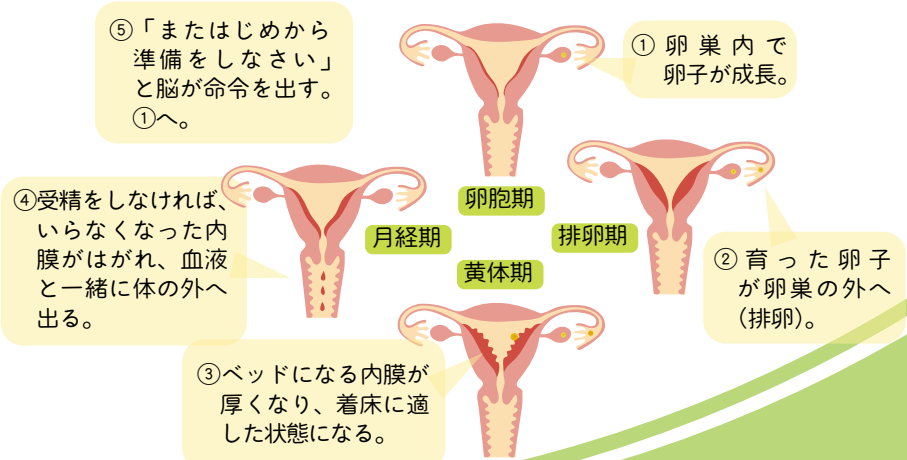
女性の健康を考える上で、学童期から「高年齢の方まで、月経（生理）を正しく知ることがとても大切です。

今回は「月経困難症」<sup>げっけいこんなんしよう</sup>について、藤本病院産婦人科の岡野友美医師に尋ねました。

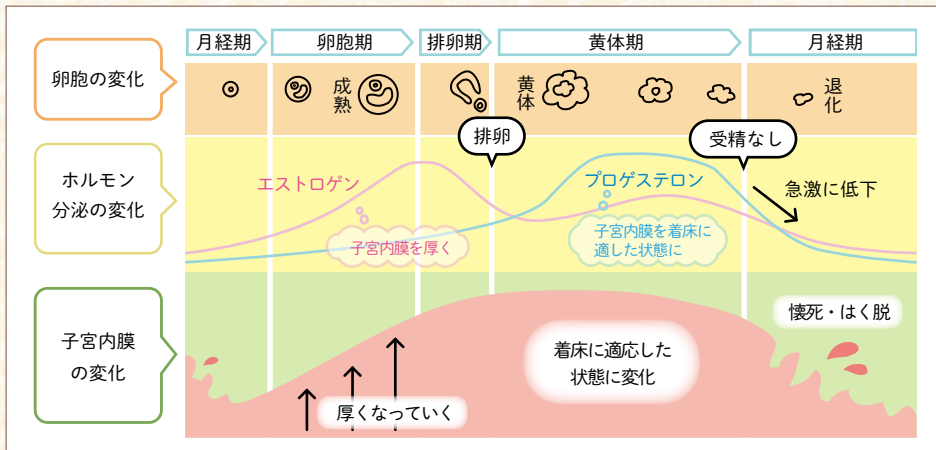
「月経（生理）」とはそもそもどのようなしくみで起るものですか。

**岡野** 女性の体は約1カ月に1回、卵巣から卵子を排出します（排卵）。それに合わせて子宮内膜を厚くし受け入れ態勢を整えて受精卵を待ちます。ところが、卵子が受精しなかった場合は準備した子宮内膜がいらなくなり、はがれて体外に排出されます。これが月経（生理）です。

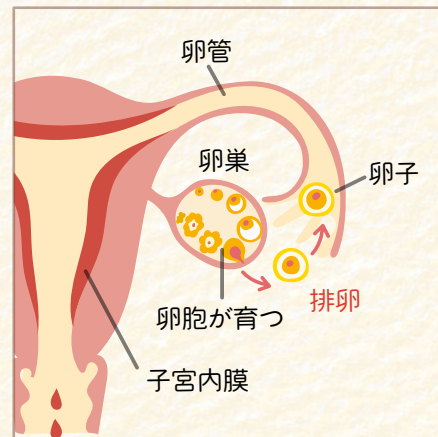
## ▶ 月経（生理）のしくみ



## ▶ 月経（生理）のリズム



## ▶ 子宮の構造



排卵と月経のサイクルに大きな影響を及ぼしているのが2種類の女性ホルモンです。

月経が終わってから排卵まで卵子を包む卵胞から卵胞ホルモン「エストロゲン」が分泌されます。このエストロゲンの分泌により子宮内膜が厚くなります。

卵胞から卵子が排出される「排卵」が行われると卵胞は黄体となり、今度は黄体ホルモン「プロゲステロン」も分泌するようになります。この分泌物により子宮内膜が着床に適した状態に変化します。

受精卵が着床せず妊娠がない場合、黄体は退化してホルモンの分泌がなくなります。それにより子宮内膜ははがれて排出され「月経」が起こります。

月経のたびにエストロゲンが放出され、このエストロゲンは過剰に作用すると女性特有の病気を起こしてしまいます。子宮内膜症、子宮筋腫、乳がん、子宮体がんなどです。子宮内膜症は、女性10人に1人がかかる、よくある病気です。

現代の女性は、子どもの数は平均して1〜2人を出産。11〜12歳で初経を迎え、50歳頃で閉経しますが、一生の間に経験する月経回数は約450回になります。百年前は、約50回でした。今の女性の方が9倍も月経の回数が多いことになります。

子宮内膜症、子宮筋腫、乳がん、子宮体がんなど女性特有の病気は月経の様子から分かることがあるので、自分の月経の周期や期間、経血量を把握しておくことが大切です。

## 正常月経の目安

初経年齢	10～14歳
月経周期日数	25～38日
経血出血期間	3～7日間
経血量 (1回の月経での出血量)	37～43 mL 140 mL以上は過多月経
閉経年齢	45～55歳

月経時の痛みも病気のサインとなることがあります。

月経期間中に下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、疲労、脱力感、イライラなどの症状が生じ、薬を服用したり、日常生活に支障が出たりする場合は「月経困難症」といいます。

月経困難症は特定の原因となる疾患がないものと、あるもので以下2つの病態に分類されます。

また、原因となる疾患は次(9ページ)の「原因となる疾患」をご覧ください。

ない

特定の  
原因となる疾患が

### 機能性月経困難症

- ・15歳～25歳に多い
- ・年齢とともに改善が見られる
- ・月経の1～2日目に症状が強い



ある

特定の  
原因となる疾患が

### 器質性月経困難症

- ・30歳以降に多い
- ・徐々に悪化する
- ・月経の4～5日前から月経後まで鈍痛が続く



原因となる疾患  
にはどんなもの  
があるの？





## 原因となる疾患



### 子宮内膜症

- 特徴：子宮以外の場所で子宮内膜またはそれに似た組織が発生する。
- 症状：疼痛（痛み）・不妊など
- 好発：20～30代の女性で発症、ピークは30～34歳。
- ※近年では 12～18歳の思春期にあたる年代でも子宮内膜症の患者が増えている。月経痛や骨盤痛で受診した患者のうち62%に子宮内膜症の合併がみられた。

### 子宮腺筋腫

- 特徴：子宮内膜組織に似た組織が子宮筋層に直接しみ込み、炎症性腫大をきたす。
- 症状：月経痛・過多月経
- 好発：30歳代後半～40歳代

### 子宮筋腫

- 特徴：子宮に良性腫瘍ができる。
- 症状：半数が無症状。過多月経、月経痛、不妊になることも。
- 好発：生殖年齢女性の20～30%にみられる。

― 月経困難症には、どのような治療がおこなわれますか。

月経困難症の治療は、

①まず、痛みに対して、鎮痛剤（NSAIDs）・非ステロイド系消炎鎮痛薬）や漢方薬、鎮痙剤が使われます。

②①で効果がみられない場合は、低用量ピル（低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬・LEP）を勧める場合もあります。ピルを服用することで、エストロゲンの分泌を抑制し、排卵や子宮内膜が厚くなることを防ぎます。その結果、痛みの物質を抑え、月経痛や腰痛などの症状の改善を図る期間を設けます。

③イライラ、うつ、不安感などの精神症状を伴うときは抗不安薬を処方します。

④子宮筋腫、内膜症などの病気がある場合はその疾患の治療となります。



## ～ 診察の流れ ～

### 問診

初経年齢、妊娠出産歴、月経痛やその他の自覚症状の確認をします。

### 内診

膣から指を挿入し、子宮や卵巣の状況を確認します。  
思春期の患者さんには、内診の代わりに、腹部触診と経腹超音波検査にさせていただきます。

### 超音波検査

お腹の上、または膣や直腸（肛門）からエコーを入れて子宮や卵巣の様子を確認します。

- 貧血があるとき
- 異常が見つかったとき

- ・血液検査
- ・MRI検査
- ・CT検査

腫瘍が良性であるか悪性であるかなど、詳しく調べていきます。



― 受診の目安を教えてください。

「月経痛は我慢するのが当たり前で病気ではない」「市販薬で痛みが治まれば問題ない」などの意識があり、なかなか病院に受診に来られない方も多いのが現状です。

内科で貧血を指摘された場合や、以前と比べて月経痛が強い場合、それ以外にも経血量が多すぎる場合（普通のナプキン1枚では1時間も持たない、昼でも夜用ナプキンを使う日が3日以上ある、日数が以前と比べて長くなったなど）、お腹を触って何か触れる場合、おりものが以前と比べて多い場合など、少しでも気になれば受診することをお勧めします。

月経困難症の症状をもつ女性では、現時点で疾患がみられなくても、将来の子宮内膜症の発症のリスクが上がるため、早めの受診と治療の開始が病気の進行を予防するために重要です。



## 日常の生活で出来ること

### ✓ 月経のスケジュールをメモしましょう

- ・月経が始まった日、終わった日、経血量、痛みなどをメモすると、自分の体調を把握することが出来ますし、受診時にも役立ちます。



### ✓ 生活習慣を見直しましょう

- ・睡眠と休養を十分にとり定期的な運動をしましょう。
- ・食事では、 $\omega$ -3 脂肪酸（青魚やイカ・タコなどに含まれる）、また、低脂肪のもの（野菜・果物・海藻類・鶏むね肉・ささみなど）をとると良いです。
- ・お腹を暖めましょう。  
これらの習慣は、痛みをやわらげることにも有効です。  
(出典：MSD マニュアル)



子宮内膜症になる前にはかなり月経痛がひどくなるのが分かっています。放置しておく、月経前症候群（PMS）で悩まれたり、卵巣の子宮内膜症性のう胞は長い年月を経るとがんな化したりすることがあるので、長期のフォローが必要になります。貧血がある場合や月経痛が次第に悪化する場合は、一度産婦人科を受診してください。

早期発見して治療を開始することが病気の予防を図るうえで重要です。気になる症状があれば、気軽に受診をしてください。



藤本病院 産婦人科

〒 572-0838 寝屋川市八坂町 2 - 3  
京阪本線「寝屋川市駅」から徒歩 4 分  
☎ 072-824-1212

# 新規 資格取得者 紹介

2022年1月～12月の期間に、新たに資格を取得した医療法人一祐会の職員を紹介いたします。

## 藤本病院

### 超音波検査士・体表臓器 領域

取得者 吉本 さえみ（検査科）

超音波検査士には、さらなる専門性の向上を目指し、7つの資格領域が設けられています。その一つに体表臓器領域（乳腺・甲状腺・唾液腺等）があり、日本超音波医学会にて認定された資格です。

### 【認定理学療法士】

●認定理学療法士は理学療法士の専門性の向上を目的として、21の専門認定分野が設けられています。各カリキュラムの受講と、日本理学療法学会研修大会への参加が受験資格の条件となり、認定試験を合格した者に資格が与えられます。

当院では、このたび、呼吸器と運動器の認定理学療法士が誕生いたしました。

### 呼吸認定理学療法士

取得者 住田 悟

（リハビリテーション科）

理学療法士を対象としたもので、呼吸器疾患、呼吸機能低下などによる呼吸障害の理学療法に関する知識と技能を習得した人に与えられます。

### 運動器認定理学療法士

取得者 入谷 隆介

（リハビリテーション科）

理学療法士を対象としたもので、骨折、外傷、骨関節疾患などによる運動器障害の理学療法に関する知識と技能を習得した人に与えられます。

### 3学会合同呼吸療法認定士

取得者 住田 悟

（リハビリテーション科）

高齢化と医療の高度化に伴い、呼吸療法の実際に精通した医療要員の育成を目的に設けられました。資格は5年毎の更新制となっています。

### 脳卒中療養相談士

取得者 八尾 早都希（地域連携課）

脳卒中療養相談士は日本脳卒中学会が認定する資格です。脳卒中患者さん

へ、適切な知識と支援技術を有した相談士です。

### ■ 社会福祉士実習指導者

取得者 八尾 早都希(地域連携課)

社会福祉士を目指す学生などの実習を指導できる資格です。社会福祉士の資格を有し、3年以上の実務と研修受講を経た者に与えられます。これにより藤本病院で、実習の受け入れが可能となります。

### ■ 医師事務作業補助者研修

(日本病院会) 修了

取得者 上地 弘晃(医事課)

山方 加恵(医事課)

医師の指示に基づき診療に関わる専門的で事務的な業務をサポートすることが認められる職種です。当研修の修了者は医師に代わり、診断書や紹介状、診察記録の代入力や、手術の症例登録、診察データの整理などを行います。

### 介護老人保健施設ハーモニイ

#### ■ 介護福祉士

取得者 牧之瀬 日出美

明瀬 建彦

廣瀬 清子

介護分野の国家資格です。介護福祉士は介護を必要とする方への生活行為・生活動作を支援し支える知識と技

術を有する介護のプロフェッショナルです。

### サービス付き高齢者向け住宅

シンフォニー

#### ■ 介護福祉士

取得者 岡林 美紗登

(訪問介護事業所)

※前述の通り

### 藤本病院訪問看護ステーション

#### ■ 精神科訪問看護基本療養費

算定要件となる研修会 修了

取得者 野村 多美子

精神疾患を持つ利用者さんへ訪問看護を提供するために必要な研修を修了した者に認められるものです。

#### ■ 福祉住環境コーディネーター2級

取得者 木村 亮太

高齢者や障がい者に対して住みやすい住環境を提案する東京商工会議所が発行する資格です。医療・福祉・建築について体系的で幅広い知識を身につけ、各種の専門職と連携をとりながら適切な住宅改修プランを提示します。また、福祉用具や諸施策情報などについてもアドバイスします。

#### ■ 3学会合同呼吸療法認定士

取得者 木村 亮太

※前述の通り

# 南農園の

# いちご



## 完熟の美味しさを 楽しんで

南農園（寝屋川市成田南町）は江戸時代から続く農家です。

15代目となる南 政輝（みなみまさき）さん、惠美（めぐみ）さんご夫婦にお話を伺いました。

**政輝さん** 先祖代々、米農家をしています。農業を営む父の姿に、子どもの頃から魅力を感じていました。

父の代で将来を見据え、米だけではなく多角的な経営をしていこうということで、6年前、いちごの栽培を始め、販売といちご狩りを行っています。シャインマスカット作りにも挑戦し、今夏には皆さんにお届けしたいと考えています。

**惠美さん** 結婚を機にこちらに来て、

農業について教えてもらう日々です。休みの日でもいちごやシャインマスカットの話をしたり、農園に來たりすることが楽しく、充実した日々を過ごしています。自然と自分も農業に携わりたいと思うようになりました。いちごの品種を増やしたり、梨を育てる計画を立てたり、アイデアを出すことも楽しいです。

いちご狩りは、1月から5月頃まで行っています。当農園で栽培しているいちごの品種は5つで、

- ◆ 甘みと酸味がほどよい、ジューシーな「紅ほっぺ」
- ◆ 花の香りが特に強く、食べる時にも香りを感じる「かおり野」
- ◆ 酸味が少なく、甘味が強い。赤い断面が映える「よつぼし」
- ◆ 大粒で実がしっかりとっていて、酸



・南農園の南 惠美さん（左）と南 政輝さん（右）



ミツバチが交配することで、人が作業するよりきれいな形のいちごが出来ます。



完熟の甘みと香りを楽しめることがいちご狩りのだいご味です。



ヘタをとり、ヘタの方から食べると甘みが最後に味わえるのでオススメ。

味が少ない「恋みのり」  
◆昨年できた新しい品種の「ベリーポップすず」  
です。ぜひ、食べ比べをして楽しんでください。

**政輝さん** 私たちの農園は住宅地の中にあり、地域の皆さんに身近に楽しんでもらえるのが特徴です。幼稚園帰りの親子や、中学生・高校生が友達同士でいちご狩りを楽しみに来てくださいます。

私たちとしても、自分たちが作ったものを「美味しい」と喜んでくれるお客様の反応を直接感じられて嬉しいです。

これからも代々続いてきたこの場所で、「楽しむこと」を大切にしながら農業を続けていきたいです。



## 南農園



〒572-0003

寝屋川市成田南町 20-35

<https://www.373farm.com/>



※いちご狩りの予約はHPのみとなります。



# 藤本病院からののお知らせ

## オンライン面会のお知らせ

入院患者さんご家族の間でのコミュニケーションツールとして、アプリを利用したオンライン面会を行っております。

詳細は「藤本病院 オンライン面会のご案内」をご確認ください。



## 藤本病院

## 産婦人科からのお知らせ

Instagramにて藤本病院産婦人科の  
日々の様子を更新しています。  
アカウント@fujimoto.hp\_sf



## 「Wi-Fi サービス」のご案内

産科 新館2階病棟ではWi-Fiをご利用いただけます。  
映画や動画の視聴はイヤホンを使用するなど、同室の方へのご配慮をお願いします。

## 入院患者さんとの面会禁止のお知らせ

新型コロナウイルスの大阪府内の新規感染者が発生し続けていることから、当院は面会を**全面禁止**とさせていただきます。

入院患者さんの生命を守るため、皆様のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●**次の場合に限り、ご家族をお呼びすることがあります。**※いずれもお一人でご来院ください。

- ①患者さんが入院するとき
- ②退院するとき
- ③手術の当日

※医師からの病状説明等は、当面の間、電話にて実施させていただきます。

●**入院患者さんの洗濯物・日用品の受け渡しは当院玄関にてお願いいたします。**※お一人でご来院ください。

◆ **受け渡し時間**（月～土、祝日除く、日曜休み）

**お預かり** … 7:30～8:30、14:00～20:00

**お渡し** … 14:00～17:00

※上記は、2022年12月現在の情報です。予告なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。



- ご来院の際は、マスク着用、玄関での手指消毒・検温・問診にご協力ください。
- 次に該当する方は、ご入館できません。事前にお電話でご相談ください。⇒数日続く発熱（37℃以上）、下痢、強い倦怠感、呼吸器症状、新型コロナウイルスと診断された方、新型コロナウイルス濃厚接触者の方

## 藤本病院 コロナ「オミクロン株対応（2価）ワクチン」個別接種のご案内

藤本病院では当院を「かかりつけ」とする患者さんのみを対象に「個別接種」を実施しております。

### 当院で接種できる方

以下条件を全て満たす方となります。

- 当院の診察券をお持ちで、自治体から接種券が届いている寝屋川市民の方
- 12歳以上の方
- 日本国内で初回接種（1回目・2回目）が完了している方。追加接種（3回目・4回目）の有無は問いません。
- 前回の接種から、定められた期間が経過した方

※当院は安全を重視し、身体と病状の状況を把握している方を優先してワクチンの接種を行います。

※当院は、コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同日接種は、安全のためお受けしてありません。

※コロナ「オミクロン株対応ワクチン」の接種は「1人1回」とされています。

### 接種実施日と時間

火曜日	1月10日	1月17日	1月24日
	1月31日		
木曜日	1月5日	1月12日	1月19日
	1月26日		

2023年2月以降の実施日は、現在のところ未定です。

接種時間枠	A	14:00～15:00	B	15:00～16:00
-------	---	-------------	---	-------------

### 予約方法

診察時に、あなたの主治医（担当医）へ、「新型コロナウイルスワクチン接種希望」の旨をお伝えください。

予約が成立した時は「予約票」をお渡しします。

※電話やインターネットでの受付はできません。

※予約は先着順です。

※ご希望の日時にお受けできないことがあります。あらかじめご了承ください。

# 医療法人一祐会 寝屋川・藤本病院 グループ施設紹介

## 藤本病院



寝屋川と共に歩み、今年で63年目を迎える病院。産婦人科からスタートし、地域のニーズに合わせて診療科やサービスを増やしてまいりました。地域に必要とされる

病院を目指します。

- 産婦人科、内科、循環器内科、消化器内科
- 外科、消化器外科、整形外科、泌尿器科
- 麻酔科（岩井洋輔）、リハビリテーション科
- 急患24時間対応
- 各種健診・人間ドック

●寝屋川市八坂町2-1-3  
（京阪「寝屋川市駅」から徒歩4分）  
☎072-1824-1212

## サービス付き高齢者向け住宅 シンフォニー



定員34名のサービス付き高齢者向け住宅。入居者さんとゆつくり関わるサービス姿勢が特徴です。

藤本病院と、藤本病院訪問看護ステーションが医療面をバックアップ。

●寝屋川市太秦桜が丘32-1-36  
（京阪バス停「三井秦団地」から徒歩3分）  
☎072-1396-9088

## 介護老人保健施設 ハーモニイ



入所定員100名、通所リハビリテーション35名の介護老人保健施設。在宅復帰をサポートするリハビリテーションを実践して

ります。

●寝屋川市寝屋2-1-14-19  
（JR学研都市線「星田駅」から徒歩4分）  
☎072-1824-12090

## 藤本病院 訪問看護ステーション



訪問看護、訪問リハビリを提供する看護ステーションです。看護師、理学療法士がご自宅・施設へお伺いし在宅療養をお手伝いします。

●寝屋川市八坂町13-1-18  
（京阪「寝屋川市駅」から徒歩4分）  
☎072-1824-3232

## 藤本病院 居宅介護支援事業所



介護が必要となった際の、介護認定の申請手続き、ケアプランの作成、事業者の選定等、満足いく在宅介護をお手伝いいたします。

●寝屋川市八坂町13-1-19  
（京阪「寝屋川市駅」から徒歩4分）  
☎072-1811-7010

# ポンちゃんニュース!

当法人内の生き物たちの情報をポンちゃんが紹介します。

## エンゼルフィッシュ “天使の魚”が泳ぐ 水草水槽をリニューアル



こんにちはポンです！藤本病院の健診受付カウンター横にある水草水槽をこの秋にリニューアルしました！今回は“紅葉”の風景をイメージし、ロタラ sp. 'Hra'、ルドウィジア、アルテルナンテラ レインキーなどの赤系統の水草をメインにレイアウト。気持ちよさそうに泳いでる魚は、今年の8月に生まれた“エンゼルフィッシュ”5匹です。非常に人懐っこい性格で、人が水槽に近づくと5匹みんなで近寄ってきます。昨年生まれた、1歳上の兄妹は3階のリハビリセンターの水槽で泳いでいます。



# 表紙作品の紹介

今号の表紙は藤本病院 リハビリデー  
シヨン科理学療法士の今川 裕二(い  
まがわ ゆうじ) 主任による作品「疫病  
退散」です。



「疫病退散」  
今川 裕二

### ◆作者のコメント◆

「私は『春夏秋冬』をテーマに絵を描いています。冬はどうしても静かなイメージがあつたので、活動的で、なおかつコロナで自粛を余儀なくされる時期でも皆さんに少しでも元気になってもらいたいと思ひ描きました。」

こうくうたいそう ごえんせいはいえん

# 口腔体操で誤嚥性肺炎を予防

年齢と共に口や舌などの筋肉が低下します。すると、食べ物を食道へ飲み込めず、肺に間違っ入り、細菌が繁殖して炎症を起こす誤嚥性肺炎が起こってしまいます。口腔体操で予防しましょう。

## パタカラ体操

口や舌の筋肉を鍛えて食べる機能の低下を防ぐ。

パ



勢いよく口を開いて発音！

タ



舌を上歯茎にくっつける

カ



口の奥に力を入れ、のどを閉めて発音！

ラ



舌を丸め、上の前歯裏につける

●いろいろなパターンで発音してみましょう。「パ・タ・カ・ラ」「パパパタタカカカラララ」「パタカラパタカラパタカラ」



藤本病院 言語聴覚士  
筑山 美紀



ありがとう おかげさま 嬉しい縁を 医療でつなぐ

医療法人 一祐会

PON'S 2023年1・2月号

通巻33号

発行人 / 藤本明久

取材・編集 / 医療法人一祐会

法人広報企画部

企画 / 一祐会広報会議

寝屋川・藤本病院グループ

医療法人一祐会

〒572-0838

大阪府寝屋川市八坂町2番3号