

### ふれあいニュース 交通安全について

私達は年2回交通安全ビデオ講習会を行っています。

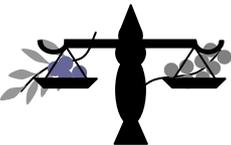
皆様は、車の運転中にハツとしたり、ヒヤツとされた事はございませんか？それはこういう時ではなかったでしょうか？今回のビデオ内容によりますと、

- ① 居眠り運転  
疲れ、飲酒が主な原因
- ② 脇見運転  
やはり携帯電話使用中が多い
- ③ 死角  
予測できない場面、見えにくいところ
- ④ ルール違反  
交通ルール全般

また他には、車が前から来ないだろう、人が飛び出して来ないだろうと、自分勝手な思い込みによる『だろ～う運転』や、自分は事故を起こさないと『運転技術の過信』です。



### 漢方入門 ⑨



今回より痛みにも効果のある漢方薬について、何回かに分けてご紹介いたします。

俗に「足がつる」と呼ばれる「こむらがえり」は、ゴルフなどの運動中や寝ている時によく起こり、患者様の中にも多くの方がご経験されているのではないのでしょうか。

もし、「こむらがえり」が起こってしまったら？

ふくらはぎを伸ばしたりマッサージするのが効果的ですが、非常に即効性のある漢方薬があります。

芍薬甘草湯（シャクヤクカンゾウトウ）という漢方薬で、筋肉のけいれんを鎮め、痛みを取り去る効果がある漢方の代表的な痛み止めです。

漢方薬は個人の体質・症状などを考えて薬を選ぶのが原則ですが、この薬は体質などには関係なく、のむと十数分で筋肉のけいれんがなくなります。

また、夜中に足がつるといふ人には、寝る前に一回のんでもらっただけで予防効果も期待でき、今日では体のどの部分であれ、筋肉の急激なけいれんを鎮める目的で使用されております。

運動後や夜中に足がつって困っている患者様がいらっしゃいましたら一度ご相談ください。

これからは、車が来ないだろうか？人が飛び出して来ないだろうか？の『だろ～うか？運転』に切り換えて、交通ルールを守り、安全運転を心がけようと職員一同再認識いたしました。皆様もお気を付けてくださいませ。（曾山医院マニユアル委員会）

### こんにちは！ 介護保険です。 ②

現任訪問介護員専任研修を修了して

今回私は、人がひとりの人間としてその人らしく生きていく意欲を引き出し、心豊かな生活を支え、自立に向けて支援していくこと・自らの介護の質の向上のため、「対人援助困難事例コース」の三日間の研修に参加させていただきまし



介護の基本となるのは人と人の相互的な信頼関係です。その上に成り立つコミュニケーションの知識を深め、利用者様との貴重な体験から知り得た知識もまた、利用者様に少しでも還元出来ればと考えています。

中でも身近にある痴呆問題。現在、日本にはおよそ160万人、高齢者世帯の7世帯に一人の割合で痴呆のお年寄りがあるとされています。介護認定申請者の中でも66.8%の数字を示しています。

痴呆はれっきとした病気であり、種類によっては治るものや早期に発見・対処することで症状の進み方を遅らせる事が出来るものもあります。

気軽に院長を始めとする当院スタッフにお声をかけて頂き、上手に介護保険を利用して頂けたらと思います。（長瀬智恵子 看護助手・ホームヘルパー）

### 編集委員会

岡崎博子 背野有加里  
 荷出真巳 赤松陽子  
 西岡博子 曾山千賀子  
 (協力) パソコン教室クリック

## 曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県津名郡津名町志筑 1391-9 ☎0799-62-5566