

# もっと元気

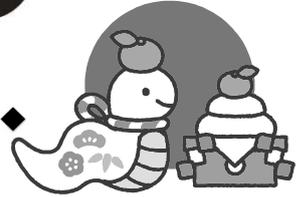
〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

医療法人社団 心翠会



## 新年のご挨拶



医療法人社団心翠会法人代表人本部長  
神奈川県精神保健福祉士協会川崎支部長  
日本福祉教育専門学校非常勤講師  
作間 聡

新年あけましておめでとうございます。年男の地域連携担当高橋です！今年も「もっと元気」にお伺いさせていただきますので本年も宜しくお願い致します。2025年最初のクリニック通信は法人本部長兼横浜関内ファミリークリニックリーダーの作間本部長から皆様にご挨拶をさせていただきます。

作間：新年あけましておめでとうございます。昨年横浜関内ファミリークリニックを開設させて頂きあっという間に1年が経とうとしております。お陰様でクリニックは軌道に乗っております。ありがとうございます。

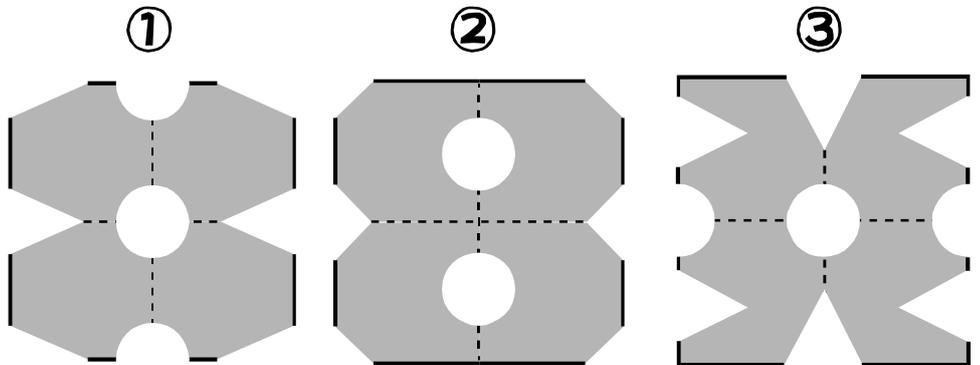
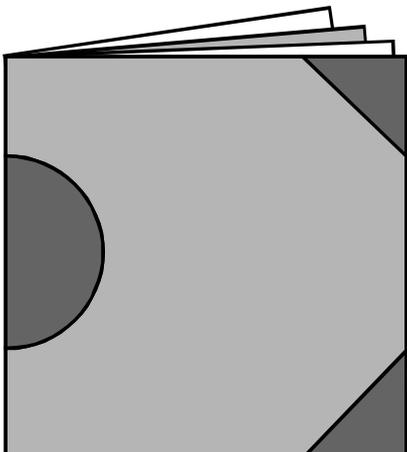
高橋：おかげ様で横浜関内ファミリークリニックも皆様に知っていただける機会が増え、お声掛けをいただくことも増えて参りました。2025年はどのような年にしたいですか？

作間：今年も引き続き、精神科受診が出来ない方や中断してしまう方へ精神科在宅医療をお届け出来たらと思っております。その為にはこの横浜の地域で沢山の方に当院のサービスを知って頂きたいと思っております。今年も精神科在宅医療セミナーの開催、その他行政からの講師のご依頼も頂いておりますので、本年も沢山の方へ情報をお届け出来たらと思っております。また現場で皆様とお会い出来ますと幸いです。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

## 頭の体操！ 脳トレーニング

### 切って開くと紙はどんな形になる？

【問題】紙を4つに折って色の濃い部分を切り抜いて開くと、①②③のどの形になるでしょう？ 色の濃い部分と重なり合うところはすべて切り抜くようにしてください。



答えは裏面をご覧ください。  
答えが見つかるまでじっくり考える  
ことが脳の活性化につながります！

いきいき  
健康情報



暖房器具の事故に気をつけて！

本格的な冬を迎え、ご家庭でも「暖房器具」をフル稼働されていると思います。そこで今回は、暖房器具による事故とその予防策をお伝えさせていただきます。

暖房器具の事故① 【一酸化炭素中毒】

部屋を閉め切ったまま石油ストーブを使っていると、酸素が不十分になり、ストーブの不完全燃焼が起きて発生してしまいます。一酸化炭素を吸ってしまうと、全身に酸素が行き届かなくなり、中毒症状が発生したり、重症化すると死に至る場合もあります。しばらく使っていなかった旧式の暖房器具を使う場合などは十分注意しましょう。

予防方法

一酸化炭素は無味無臭なので、部屋に充満しても気がつきません。したがって、一番の予防策は定期的な室内の換気です。室内で石油ストーブやファンヒーターなどを使用する時は、必ず1時間に1～2回換気をして新鮮な空気を取り込みましょう。

暖房器具の事故は、場合によっては取り返しのつかない事故につながる恐れもあります。ご使用には十分注意しましょう。



暖房器具の事故② 【低温やけど】

低温やけどとは、40～60℃くらいの低めの温度でやけどすることをいいます。電気毛布やカイロなどが、体の同じところに長時間あたることで起きてしまいます。一般的なやけどと違い痛みはあまりありませんから、気づくのが遅れてしまうこともあります。特に起こしやすいのが【就寝中】【高齢者】【糖尿病のある人】ですので、本人だけでなく周りの家族も注意してみてくださいあげましょう。

低温やけどが疑われたら

皮膚がヒリヒリして赤くなっていたら低温やけどを疑った方がよいでしょう。もし低温やけどが疑われたら重症化している場合もありますので、自己判断せず必ず医療機関で診てもらいましょう。



いざという時に役立つ  
防災情報

家族の一員「ペットの避難」について考える

災害時に困るのが犬や猫といったペットの問題です。いざという時のために、ペット用の防災用品や日ごろからの準備について確認しておきましょう。



ペット用の防災用品

- 次のような防災用品を用意しておきましょう。
- ペットフードと水（5日分程度）、食器
  - 予備の首輪、リード（伸びないタイプ）
  - トイレ用品（ペットシート、猫砂、処理グッズなど）
  - 持病の薬、療法食
  - ガムテープ、油性ペン、新聞紙
  - ペットと一緒に撮影した写真（迷子時に役立つ）

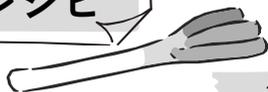
日頃から準備しておくこと

- 外出先で災害に遭ってすぐに帰れない時や、災害時にスムーズに避難できるように準備しておきましょう。
- ペットフードは2週間～1か月分を買い置きする
- リードやキャリーバッグに慣らしておく
- 首輪に迷子札（飼い主の名前、連絡先を明記）をつける
- 外出時には水を多めに置いておく



“冷え性”を  
改善するレシピ

カムジャタン風  
スペアリブの煮込み



作り方

材料（2人分）

- ・スペアリブ（骨つき）…200g
- ・じゃがいも……………小4個
- ・長ねぎ……………1/2本
- ・しょうが・にんにく…各1片
- ・ほうれんそう……………2株
- ・大豆もやし……………100g
- (a) コチュジャン…………大さじ2
- (a) 味噌……………大さじ1
- (a) 白ごまペースト・砂糖・濃口しょうゆ…各小さじ1

- ①：スペアリブは一度ゆでて余分な脂を落とす。じゃがいもは皮をむき、長ねぎは斜め切り、しょうがとにんにくはせん切りにする。
- ②：①を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて弱火で煮る。
- ③：じゃがいもがやわらかくなったら、食べやすい長さに切ったほうれんそう、もやし、(a)を加え、さらに煮込み、全ての具材に火が通ったら出来上がりです。

ワンポイント！

しょうが・にんにく・ねぎには、血行を促進してカラダを温める効果があります。食べる際は一味唐辛子をふりかけるとなお効果的です。



【脳トレーニング答え】

②