



口の周りの筋肉を鍛えよう!

口の周りの筋肉が衰えてくると、食べる時にむせやすくなったり、飲み込みにくくなったり、ポロポロこぼしたりすることがあります。「食べる」時には、歯だけではなく、唇・顎・舌・頬の筋肉も大事です。これらの筋肉が衰えないよう、食事をするときはしっかり噛んで口の周りの筋肉を鍛えましょう!  
(加西市歯科衛生士会)



こんにちは保健師です

抱きしめる

昨年、紀宮様がご成婚されました。紀宮様が嫁がれる朝、美智子皇后は「大丈夫よ」と言って、やさしく紀宮様を抱きしめられたそうです。世間一般と同じように、ひとりの親として愛情を注いで子育てをされたのだなあと、胸があたたかくなりました。

いたずらしたり、ぐずったりして親を困らせてばかり。いつもかわいくていい子なんていませんよね。困った時、ちょっと立ち止まってみましょう。困った行動の裏には理由があることが多いです。ムカッときても、グッとこらえて一呼吸。それから落ち着いてたずねてみましょう。何も言わない時、上手に表現できない時には、抱きしめてあげると心を落ち着けるのに効果的です。

しっかりと抱きしめられる時、子どもは不安から解放され、安らぎを感じてこころが安定します。抱きしめることで、〇〇ちゃんが大好きだよ、という親の気持ちが身体で伝わります。無条件で自分を受け止めてくれるという安心感は、子どものこころの成長にとっても大切です。

親子でスキンシップ、皆さんもしてみませんか?



これまで、小児科外来を受診する子どもたちが、遊びながら診察を待つ場所がありませんでした。



小児科外来プレールームを紹介し  
ます。

来年度には、ビデオの再生できるテレビを導入する予定で、一層の充実を計画しています。

そこで診察の待ち時間の間に、子どもたちが少しでも飽きないように、またお母さんの負担が少しでも軽減するように、平成17年12月より、小児科外来の馬の壁画前にプレールームが新設されました。プレールームには、点滴用のレールを設置して、点滴中でも安全に遊べるようにしています。また、周りには柔らかなクッションを設置して危険のないように配慮しており、連日、子どもたちがおもちゃの中で楽しそうに過ごしています。

外来に新しいコーナーが出来ました

市立加西病院 小児科外来

**加西病院Q&A**

**Q** インフルエンザ予防接種料金が、診療所は3千円、加西病院は4千円です。どういう基準で料金を決めているのですか。

**A** インフルエンザ予防接種の料金は、厚生労働省告示に基づいています。今回のような場合、厚生労働省告示に診療所と当院のような一般病院とは異なる料金が定められている場合があり、政府(厚生労働省)では、病院では急性期の重篤な診療を、診療所では安定した疾患の診療を主に、役割を分担し効率的に医療を提供するように定めています。また、医療費の格差をつけること等、医療経済的側面からそれが実行されるよう政策的に誘導を行っています。

そのため、政府の意図とは異なり、急性期でない疾患であっても病院で診療を希望される場合、診療所と病院では異なった料金を負担していただく場合があります。

このようなことは予防接種以外にも外来診療の中である程度生じますが、何卒ご理解ください。

加西市では、予防接種法に基づき満65歳以上の高齢者の方には、期間を限定して(今年度・平成17年10月15日・平成18年1月31日)、市内の医療機関に限り自己負担3000円(接種料金の差額は市が負担)でインフルエンザ予防接種を受けられます。

市立加西病院 (☎22200)

「病院だより」のバックナンバーは、加西病院のホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

**さけのロールキャベツ、クリームソース**

**今月のわが家の健康メニュー**

いずみ会 グループにし

**<材料(4人分)>**  
サケ(甘鮭(4切れ)、A) [こしょう(少々)、白ワインまたは酒(大さじ1.5)]、キャベツ(8枚)、B) [顆粒チキンコンソメスープの素(小さじ1)、湯(カップ1.5杯)、塩(小さじ1/2)]、C) [小麦粉(大さじ3)、バター(30g)、牛乳(カップ1.5杯)]、パセリのみじん切り(少々)

**<作り方>**  
①鮭は骨を取り除いて半分(4切れ)に切り、A)をもみ込んで下味をつける。②キャベツの葉は外側の出っ張った芯を包丁で削り取り、熱湯でしんなりするまで茹でてザルにあげる。③キャベツを葉の内側を上にして広げ、小麦粉少々を茶こしに入れてふりかける。キャベツ1枚の手前側にサケ一切れをのせ、葉を手前、左右の順に折り、向こう側にクルクルと巻いて包む。④鍋にロールキャベツを巻き終わりを下にして並べ、B)を混ぜ入れ、落し蓋をして、中火で20分煮る。⑤C)の小麦粉とバターを耐熱性のボールに入れて、ラップをして電子レンジに40秒かけ、泡立て器で混ぜ、牛乳を少しずつ注いで混ぜ合わせる。ラップをして、電子レンジに2分かけてよく混ぜ、再び2分かけて混ぜ、④の鍋に加えて5分煮る。⑥器に盛り、パセリをふる。

**<栄養士からの一言>**  
鮭は、血管の弾力を保ったり、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らす作用のあるEPA(エイコサペンタエン酸)や、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれている魚です。さけのロールキャベツは、魚嫌いのお子様にも食べやすい一品となっているので、普段の食事にうまく取り入れてみましょう。