



# ももたろ便り

2022年  
秋号



巷ではもうお節料理の広告もではじめましたね。

一年の中でも今の時分が一番過ごしやすいのではないのでしょうか。

「馬肥ゆる秋」美味しいもので心と体を元気に肥やして

冬に備えたいですね。



## 血圧にご注意

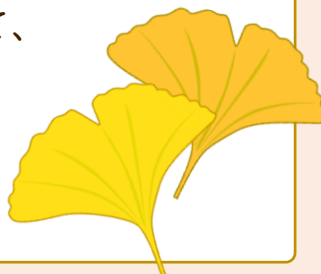
寒くなり始めると、住まいの中でも場所によって温度の差が大きくなり入浴の時などにヒートショックを引き起こすことがあります。

気温が下がると、人の身体は血管を収縮させ血圧や脈拍を上げて体温を維持しようとはたります。

これが激しくなると心臓や血管への負担が大きくなり、心筋梗塞や脳梗塞の原因となることがあるのです。

そのような負担をなくするように、暖房器具や服装などを上手く使って、寒暖の差をなるべく小さく保てるようにいたしましょう。

比較的にお過ごししやすい秋のうちに、しっかり体調を整えて、厳しい冬に備えましょう。



## 旬な美味しいもの みい〜つけた

### 芋づる(サツマイモの茎)

年配の方には懐かしい食材かも？フキのような歯ごたえで、佃煮、炒め物、あえ物、煮びたしなどでおいしくいただけます。

そのままでは筋ばって堅く、灰汁もあるので、薄皮を剥いて下茹でしてから調理します。あまり街中のスーパーでは見かけませんが、芋掘りシーズンの今が旬です。ぜひ、お試しあれ

### 11月11日は「介護の日」

いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう「いい日いい日」の語呂合わせで、覚えやすく親しみやすい、この日にしたそうです。

ちなみに一年でいちばん記念日登録が多いのも、この日だそう。ポッキーだけじゃないんですね。

## インフルエンザ予防接種のご案内

満65歳以上の高齢者、または満60歳以上で身障手帳1級程度の基礎疾患のある方には助成制度があります。(助成期間 12月31日まで)  
希望される方は早めにお申し出ください。



自己負担額：65歳以上 2,080円  
65歳未満 3,600円


※市民税非課税世帯の方は  
1,040円(助成券が要ります)  
申請受付はR4年12月28日まで

また、高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種も推奨されています。今までに接種したことがない満66歳以上の方はご相談ください。ただし、インフルエンザとの同時接種はできません。



～年末年始お休みのご案内～  
12月29日(木)～1月3日(火)

上記期間中、定期診療は休診しますが患者様には24時間365日対応しております。緊急時や心配事のある時はあらかじめお伝えしてある患者様専用夜間休日電話番号までお電話ください。また年末年始にかけて診療日の変更等をお願いすることがございます。ご了承のほどよろしくお願い致します。

 医療法人 ザイタック  
ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元 1-1-29

TEL: 086-242-3232

FAX: 086-242-3233

info@momotaroclinic.jp

https://momotaroclinic.jp



咳や便秘、乾燥肌と秋冬は  
なにかと潤い不足が気になる季節

**山芋** を食べて 潤い補給

消化促進、老化予防、足腰強化  
輪切りにして焼くだけでも  
おいしいですよ。



診療時 **マスク着用** のお願い

空気が乾燥する時季、新型コロナウイルスに加えて季節性インフルエンザ等の風邪にも注意が必要です。当院が診療に伺う際は、患者様本人および同席される方にも引き続きマスクの着用をお願いしております。ご協力よろしくお願い致します。

