

# 小羊新聞 春号

2022 年 4 月発行  
小羊会医療部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

\* 診療時間外で

緊急に連絡を要する場合にご活用ください

\* すぐに出られない時はかけなおしますので、  
非通知設定にしないでください

**長沼クリニック** 千葉県八千代市八千代台北 6-11-9  
tel. **047-487-6665**

**高州訪問クリニック** 千葉県千葉市稲毛区高州 1-1-13  
tel. **043-241-0865**

**船橋本町クリニック** 千葉県船橋市本町 6-4-24  
tel. **047-460-7101**

**松戸第一クリニック** 千葉県松戸市五香 4-34-3  
tel. **047-712-0266**

**千葉横戸クリニック** 千葉県千葉市花見川区横戸町 1223-4  
tel. **047-481-1301**

**習志野腎クリニック** 千葉県習志野市実籾 5-3-20  
tel. **047-470-0111**

**八千代腎クリニック** 千葉県八千代市緑ヶ丘 1-1-1  
tel. **047-458-7301**

**南柏駅前クリニック** 千葉県柏市南柏 1-8-16  
tel. **04-7141-7171**

**鎌ヶ谷第一クリニック** 千葉県鎌ヶ谷市初富 6-9-47  
tel. **047-441-7730**

**船橋訪問クリニック** 千葉県船橋市高根台 3-15-5  
tel. **047-402-6721**

## 災害に備えていますか？

いつどこで起こるか分からない災害。

特に透析治療を受けている患者様は、災害の影響で治療を受けられない状態が長期間にわたると生死に関わる場合もあります。

いざというときに慌てないように、防災カバンの用意をしておきましょう！

### ▶ 用意しておいた方がいいもの

- ・ 常備薬、救急セット
- ・ 飲料水
- ・ おくすり手帳のコピー
- ・ 非常食
- ・ 身体障害者手帳のコピー
- ・ 靴
- ・ 特定疾病療養証のコピー
- ・ 現金や貴重品
- ・ 保険証
- ・ AM/FM ラジオ
- ・ 衣料品、日用品、生理用品
- ・ 懐中電灯
- ・ 透析用グッズ一式
- などなど…



まずはご自身の安全を確保し、通院しているクリニックと連絡を取りましょう。

連絡がつかないときは、災害時には、被災地にいる日本透析医会に所属する医師たちが、施設の被害情報や受け入れなどの情報を日本透析医会のホームページ、災害情報ネットワークに提供するため、ネットが使える環境であればどこで透析治療が可能か知ることができます。

(参照：一般社団法人全国腎臓病協議会)

# 『パタカラ体操』で嚥下力を維持しよう

「食べる」ことは人間の体にも心にも大事なことです。おいしく食べるためには、飲み込む力、「嚥下機能」を維持することが必要不可欠です。今回は、そんな大事な飲み込む力を鍛える「パタカラ体操」を紹介します。

## ① 「パ」は口を閉じる力

食べ物を口からこぼさないように唇を閉めるために働く筋肉を使います。唇をしっかり閉じてから発音しましょう。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



## ② 「タ」は押しつぶす力

食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く筋肉を使います。舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



## ③ 「カ」は誤嚥せずに飲み込む力

食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないようにのどの奥を閉じるために働く筋肉を使います。のどの奥を閉じて発音しましょう。

## ④ 「ラ」はまとめる(丸める)力

食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉を使います。舌を丸めて、舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音しましょう。

(参照：LIFULL 介護)

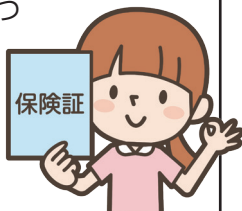
# 緊急連絡先について

毎年、春頃に患者様の連絡先を確認しております。用紙を配布致しますので、ご記入の上、ご提出をお願い致します。頂いた連絡先は緊急時や通常の連絡、ご家族様への連絡に活用致します。なお、住所や電話番号など、記入内容に変更が生じた際は、その都度お知らせください。皆様のご協力をお願い致します。



## 保険証などについて

毎月、保険証や特定疾病受療証等について確認をしております。勤務先や住所等に変更がある方は、その都度必ず通院クリニックへお知らせください。



## 送迎バスご利用の方へ

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。  
◆発熱、嘔吐、下痢等や普段と体調が違うなどの症状がある場合は、乗車前にお申し出ください。  
◆送迎バス内は飲食禁止です。  
◆通院時はマスクを正しくつけて会話はなるべく控えましょう。

