建設工事、順調に

新病院本体（高層棟・医療ゾーン）完成予定の２０１５年１月まで、残すところ１年を切りました。

建設工事は、大きな事故もなく、順調にすすんでいます。

病院内でも、医療機器購入の選定、移転業者の選定、家具メーカーの選定、新病院での外来・入院・救急の流れ、診療情報システムなどなど、決めごとがめじろ押しです。

患者さまやご家族のみなさまが、当院に滞在される間、いかに安心していただくか？いかに充実してお過ごしいただくか？という視点にもこだわり、「みみはらにかかってよかった」「みみはらに入院してよかった」「みみはらが地域にあってよかった」と思っていただけるように、スタッフ一同、さらに頑張って参ります。

今月のゆるきゃら

メインキャラの「みみ　はら子」さんと「ミミィ」ちゃんです。

ご覧の通り、眉毛・目・鼻・口が「ミミハラ」になってます。いつもやさしいまなざしと微笑みで「みみはら」をPR。とっても世話好き。あたたかくて、ゆるいキャラクターです♪どうぞ、よろしく。

班会しました

「サルコペニアから身を守る」勉強会

御池台班

昨年脳梗塞で入院し、退院後も後遺症の足の麻痺から家にこもりがちとなり筋肉が衰え、今日のお話のまさにサルコペニア（筋力低下状態）でした。

今回の班会でその予防と筋力付けの運動の教えをいただき、「今から貯筋するぞ！」と強い決心をしました。

①スクワット②カーフレイズ③ランジで継続努力して歩行する姿を見ていただくことを講師の先生と約束しました。こんなに親身に

「運動しないと毎年１％筋力ダウン。70歳で半分に」のお話をうけ、スクワットの練習も

身近に健康講習をして下さる同仁会の先生方に心よりお礼申し上げます。

また、班会に初参加の方が友の会に入会しました。

堂脇正昭

歯のはなし 76

歯科で使われる金属（合金）ってなに？

耳原歯科診療所　歯科技工士　阪井主三

悪くなった歯を治すために使われる金属（合金）。人の噛む力は一般的に男性で60kg、女性で40kgと言われています。常に繰り返し擦り合わさるので歯科で使用する材料には強さが必要です。

歯科用合金は噛む力に耐え歯科技工士が詰め物、被せ物、入れ歯等を作るとき精密で複雑な形が比較的容易にでき、しかも使用中に寸法変形が少なく口の中の唾液に長時間接しても溶け出したり変質したりせず人体に害を及ぼすことがないことから数十年も前から使用されています。

保険で認められている金属は用途によりいろいろな種類がありますが、例えば悪くなった歯の一部分を取り除いたところへの詰め物（インレー等）や歯の全体に被せる物（クラウン等）には主に歯科用12％金銀パラジウム合金という金属を使います。主な成分は金12％、銀50％、パラジウム20％、銅17％です。また歯の根っこが悪くなり土台から修復する場合その土台、また乳歯の修復に使う金属は主に歯科用銀合金を使います。主な成分は、銀76％、スズ19％、亜鉛5％です。また部分入れ歯についている金属（クラスプ、バー等）はコバルトクロム合金を使っています。最近、詰め物、被せ物には歯の色に近く強度が高い歯科材料（例えばジルコニア）もあり、金属アレルギーの方や審美性を重視する患者様には適しています。ただし保険では認められていませんので別途料金が必要となります。

歯科講座「口腔ケアの大切さについて」

健康寿命を延ばすためのひとつとして「口腔ケア」が大切と言われています。全身の疾患にかかわることなど耳原歯科の歯科医師が詳しくお話させていただきます。

お話の内容

口腔ケアの目的と効果・噛むことがなぜ良いのか・歯がなくなる原因・肺炎と口腔ケアの関係・噛むかむチェックなど

日　程　2014年３月４日（火）
時　間　午後２時～３時30分
会　場　耳原旭ヶ丘会館３階
（お車での来場はご遠慮下さい）
講　師　耳原歯科診療所　山本亮歯科医師
参加費　500円
参加対象　友の会会員
定　員　20名

申し込み・問い合わせ　℡　072－244－8061
健康友の会みみはら事務局（堺市堺区老松町２－58－１）

Letter お便り

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

ドックで

堺区菅原通　松本　くに子（69歳）

先日、半日ドックを受診した際、ピロリ菌がみつかり薬で治療。残念ながら1回では無くならず、また2回目の治療を開始しました。これで無くなるといいのですが…。でもドックを受診したので70歳近くなるまで、ピロリの事がわからなかったのでよかったかもしれません。

浜寺支部バス旅行に

西区浜寺石津町東　井堀　和彦（85歳）

12月8日（日）友の会浜寺支部主催の日帰りバス旅行に、家内と二人で参加させて頂き神通温泉の他に「めっけもん市場」は始めて見物しその盛大さに良い見学でした。有難うございました。

健康づくりについて

西区鳳南町　金井　芳雄（73歳）

新年を迎え今年も健康な1年を過ごしたいと思います。

不規則な生活をせず無理なく身体を鍛えて、健康管理に努めたいと思います。

「秘密保護法案」

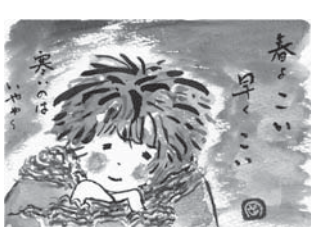
南区小代　牧野　元子（71歳）

国民の多数の反対にもかかわらず「秘密保護法案」が成立しました。もうすでに民主主義が崩壊しているのではないかと不安です。

すごいアイディア

宮城県気仙沼市　小松　湛子（71歳）

俳句・川柳にいつも感心させられます。パズルも楽しみです。ゆるキャラを発案した病院はスゴイアイディアにびっくりしました。



岡本　浜代

感謝！

西区鳳南町　四方　一夫（62歳）

地域医療の下支えをしていただいています。感謝！感謝！

駆け出そう

西区草部　前垣　慎哉（40歳）

私も新年のメッセージのように、みんなと一緒に駆け出そうと思っています。もちろん無理をせずに！