

えんがわ

第11号

2008年2月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel.046-852-1182

キッチンには 小坊主さん

キッチンには小坊主さんがいます。おそらく銅製で作られており、身長は十センチくらいかと思えます。私の毎日の調理全てを眺めています。この小坊主さんは和歌山県の高野山真言宗の出身です。高野山大学への研修へ行った際に私が見初めて連れ帰り、現在は一番私のことを観察できる場所にいます。

なぜキッチンの特等席かというと、私の癒しの場所であり、家の中で私自身が最も長くいる大切な場所だから、そこに決めました。小坊主さんは落ち葉をホウキで掃いている立ち姿でいます。その姿こそ、実は私の幼少の頃からの出会いでした。

母とお墓参りに出かけることを、何よりも楽しみにしていた私でした。境内に銅像として幼い私より大きな姿で立っていました。銅像には幼い私に語りかけていた言葉があります。「うらを見せ おもてを見せて 散る紅葉」我が家の小坊主さんも、その頃の母と同じ歳になった私に、穏やかに諭してくれています。



湘南国際村クリニック
看護師 野地まり子

ひえとんぐわ在宅モ電

トロミで水分

暦の上では春となりましたが、寒さは1年のピークの時期を迎えております。身体やお腹が冷えて、「オシッコが近くなるから」と水分摂取をひかえてはいませんか？冬場も夏と同様に水分の補給は大切なことです。脱水や脳梗塞の予防のために、是非、お茶やスポーツドリンクなどで体内を潤しましょう。

温かい飲み物、冷たい飲み物、どちらにも使え、風味をそこなわずにトロミだけ付くタイプの製品も出ています。濃度調整も自由自在、スティックタイプで持ち運びにも便利！街のドラッグストアで容易に手に入りますので、お悩みの方は一度お試し下さい。



衣笠病院リハビリテーション技術科 言語聴覚士 武藤徳子

「そう言われてもねえ、お茶やおみそ汁を飲むと、むせちゃうのよお」そんな方はトロミをつけて飲んでみてはいかがでしょう。粉末のトロミ剤を飲み物に入れて溶かすだけ。ほんの少しトロミがたっただけで、ぐっと飲みやすくなるがあります。

トロミをつける以外にも飲み込みをよくする方法がいろいろあります。お近くの医療スタッフにお声をかけてください。

そろそろ花粉が飛ぶ季節になります。必要な方はアレルギー対策を。