



# うめはなしんぶん

- JR 芦屋駅前院号 -

V01.57



医療法人  
梅華会グループ

耳の健康チェックを  
定期的に行いましょう。

「ヒアリングフレイル」  
ご存知ですか？

ヒアリングフレイルとは、  
聴力や聞き取る機能の衰え  
のことです。

聞こえにくいことが原因で  
会話に参加することが困難  
になると、人とのつながり  
が薄くなり、認知機能(理解・  
判断・論理)が低下し、身体  
の衰え(フレイル)や認知症  
の原因になります。

サポーター養成講座を  
受講しました！



先日、クリニックスタッフが  
「ヒアリングフレイルサ  
ポーター養成講座」を受講  
し、「ヒアリングフレイル」に  
ついて学びました。  
今回の講座で学んで、患者さ  
んにぜひ実践していただき  
たいと思った『ヒアリングフ  
レイルチェック』『耳の体操』  
を下で紹介させていただきます。  
耳鼻科にはヒアリングフレ  
イルサポーターの認定を受  
けたスタッフが数名おしま  
す。不安なことがあればお気  
軽にお声掛けください。



3つ以上あてはまる方は、  
聴力が低下している可能性があります。

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない。
- 話し声が大きいと言われる。
- 会話をしている時に聞き返すことがよくある。

ヒアリングフレイルチェック



聴力低下の早期発見  
には、耳鼻科での定期  
的な診察が大切です。聞こえ  
に心配があればいつでも耳鼻  
科へご相談ください。  
また、補聴器や集音器などの  
様々な支援機器を活用するこ  
とで、会話がしやすくなるこ  
ともあります。  
相性には個人差があります  
が、月に2回、認定補聴器技能  
者とお話しいただける日もあ  
りますので、興味のある方は  
一度、医師にご相談ください。



補聴器  
ホームページ



## カンタン♪ 耳の体操

側頭筋ほぐし

側頭筋



1



人差し指と中指でこめかみを押  
して円を描くようにぐるぐる  
マッサージする。  
(10回)

2



同様に耳の真上を  
ぐるぐるマッサージする。  
(10回)

3



同様に「耳の後ろの髪の生え際」をぐる  
ぐる、うなじに向かって3センチづつ  
ずらしながら3カ所ぐるぐるマッ  
サージする。(各10回)

「聞こえにくい」がなおる耳トレ(だいわ文庫)より抜粋 中川雅文(なかがわまさふみ)著  
耳を守り、鍛える習慣をつける方法などについて執筆

『2023年 スギ花粉』に向けて、今から対策をしましょう！

## 「レーザー治療」「スギ舌下免疫療法」

2月からやってくるスギ花粉シーズンに向けて、今から早めに花粉症対策をしておきましょう！「スギ舌下免疫療法」「レーザー治療」は、花粉の飛散するシーズン中には行えない治療法です。ご希望の方はシーズン前にご相談下さい。ご予約はお早めに。

梅華会のHPを  
ご覧ください。



レーザー治療  
<5月~1月>



スギ舌下免疫療法  
<5月~11月>

耳鼻科のお知らせや  
お役立ち情報などをお届けします



LINE 友だち登録  
募集中！

- ・インフルエンザ予防接種のお知らせ
- ・診察医師のお知らせ …など







梅華会では『未病（病気になる手前の状態）』に対する取り組みを進めています。

梅華会の患者さんのみならず、地域の皆さんと共に『食事・睡眠・運動』を通して、健康に対する取り組みをしていきたいと考えております。

まずは『食事』に対して、2022年2月に「うめはなファーム」を開墾し、無農薬・有機野菜の栽培を始めました!

無農薬・有機野菜とは、化学的肥料や農薬の使用を避ける・遺伝子組換え技術を利用しないなどの厳しい基準をクリアした農園で育てられた野菜のことです。

(有機野菜の場合は、法律で使用してもよいと定められている農薬もあります)

一般的にお店で無農薬・有機野菜は買いつらいと思われるのは「値段が高い」という点からではないでしょうか。

販売されている無農薬・有機野菜はなぜ値段が高いかというと、手間がかかっているからです。

## 有機野菜農家さんの主な苦勞

### ① 雑草がたくさん生える。

雑草が生えていることで、作物の栄養を取ってしまったたり、日光が遮られたりと多くの問題が起こります。



## 親子就農体験を行いました!

お子さんに、食卓に並ぶお野菜がどのように育てられているかを実感してほしい!という気持ちを含めて、親子でご参加いただける農業体験イベントを実施しました。トマトやキュウリ、ピーマンなどの苗植え・収穫に子どもたちはもちろん、お父さんお母さんも熱中!ご家族の思い出に残るイベントとなっていれば嬉しいです♪



その苦勞の分、農家さんが育てた野菜は、

② 害虫被害や病気になるリスクが高くなり、収穫量が減ってしまう。

③ 化学肥料を使用しないため、栽培期間が長くなったり収穫量が減ってしまう。

『農薬を使用しない、もしくは最低限の農薬しか使用しないので安心』

『肥料の助けが最小限で作物が自分で成長しようとするため、作物の味がしっかりしていて美味しい』

## 2022年度 想いを伝える会

「想いを伝える会」を感染対策をした上で、3年ぶりに開催いたしました。この会は年に1度、それぞれの場所で離れて働く梅華会スタッフ皆が集まり、想いを伝え合う場です。毎回テーマがありますが、今回のテーマは『ベストプラクティス』でした。「患者さんの為に何が出来るか」→「その為にどんな事をしているのか」を発表しました。その中の一部をご紹介します。



- ・患者さんが質問しやすい様に、最後に「ご不明な事はございませんか?」とお声掛けする。
- ・スタッフの子育て時、役に立ったエピソードを掲示したり、患者さんに寄り添える工夫をしている。
- ・院内に間違い探しを置いて、待ち時間を楽しめるようにしている。

改めて全スタッフが「患者さんの為に」と考えて行動していることや、梅華会をより良いクリニックにする為に日々改善して取り組んでいることを実感しました。これからも「日本一のモデルクリニック」を目指し精進してまいります!

## ミニカボチャのグラタン



- ～材料(2人前)～
- ・ミニカボチャ…2個
  - ・ホワイトソース…40g
  - ・とけるチーズ…40g

※ミニカボチャは食用のものを使用してください。  
※お好みでベーコンやマカロニを入れても美味しいです。

- ① ミニカボチャの上から4分の1くらいを切り落とす。
- ② 種とワタを取り除き水で洗う。
- ③ 軽く水を切ったらお皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジで1～2分温める。
- ④ くぼみにホワイトソースを入れ、チーズを乗せる。
- ⑤ オーブントースターで3～5分程度焼く。
- ⑥ 初めに切り落としたふたを飾って完成。

## 苦楽園 15年目!リニューアルいたしました。

苦楽園院はお陰様で9月1日に開院14周年を迎えました。患者さんに少しでも快適に過ごしていただくために、洗面や壁などをリフォームいたしました。苦楽園院が14周年を迎える事ができたのも、患者さんや地域の皆さん、梅華会に関わる全ての方のご支援とご厚情の賜物と深く感謝申し上げます。今後も皆様のご期待ご要望に沿えますよう、これからも梅華会スタッフ一丸となってより一層邁進して参ります。



医療法人 梅華会グループ



- 耳鼻咽喉科**
- ・梅岡耳鼻咽喉科クリニック
  - ・阪神西宮駅前梅岡耳鼻咽喉科クリニック
  - ・武庫之荘駅前梅華会耳鼻咽喉科クリニック
  - ・JR芦屋駅前梅華会耳鼻咽喉科クリニック

- 保育園**
- ・うめはなキッズ YPC 保育園 苦楽園
  - ・うめはなキッズ YPC 保育園 阪神西宮駅前
  - ・うめはなキッズ YPC 保育園 武庫之荘駅前

- 小児科**
- ・梅華会わくわくこどもクリニック
  - ・エビスうめはなこどもクリニック
- コペルプラス**
- ・コペルプラス阪神西宮駅前教室
  - ・コペルプラス武庫之荘駅前教室
  - ・コペルプラス苦楽園教室

関西初上陸 / 2022.8.8 NEW OPEN

梅華会 × 定額制 美容皮膚科 HADA LOUNGE クリニック

夙川院