



『舌』

皆さんは「舌の役割は？」と聞かれたら何を想像しますか。「味覚」という答えが返ってきそうですね。実際にその通りで、舌の表面には味蕾細胞という味を感じるセンサー(受容体)があり、“甘味”“苦味”“塩味”“酸味”“うまみ”(基本五味)をキャッチして味を感じています。(なんと“辛味”は科学的刺激に分類されるそうです)

味覚は重要な舌の機能ですが、舌にはそれ以外にも多様な働きがあります。食べることに関連付けて紹介しましょう。人間は食べ物を口腔内に取り込んだ後、感覚のセンサーを通じて、その食物の物性を判断し、口腔内での処理方法を選択します。咀嚼の必要がある場合、ここで舌が活躍します。舌は食物を歯と歯の間に移動させ、咀嚼の際に固定し、かみ砕くのを助けます。バラバラになった食物を集めるのもまた、舌の働きです。さらに、舌は形成した食塊を喉の奥に送り込む働きも担っています。つまり、舌は「食べる」ということに非常に大きな貢献をしているのですね。

さて、食べること以外にも舌の役割について述べてみます。我々は肺から出した息を声帯に通し、声帯の振動を口腔で共鳴させ“音”を産生します。この時作られた音を変化させるのが、舌なのです。柔軟な舌の動きが異なった音を調音し組み合わせることで言葉としています。

食べることに、話すことに、舌の役割は大きく関与していることが、お判りいただけたでしょうか。この機能を維持するためには、口腔体操(舌の運

動)や、パタカラ体操(「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音を使った口腔運動)が推奨されます。食事や会話を健康的に楽しむために、あなたもはじめてみませんか。

はじめませんか？ 口腔体操

言語聴覚士 竹村 淳



病棟からこんにちは⑫

🌀🌸🍁 ハロウィン仕様です 🌀🌸🍁

10月はハロウィンの季節…と言っても、盛り上がっているのは最近になってからで、(筆者然り)昭和生まれの世代にはイマイチ馴染みの薄いイベントです。当院でも「これは何の祭りかなあ…」なんて思いつつ、患者様が若いスタッフの喜ぶ顔を見ながら、ハロウィンのオーナメント作りに参加してくださいました。

かぼちゃの飾り(ジャック・オー・ランタンと言うそうです/上写真)は、ペーパーフラワー用のお花紙を使って中に綿を入れ、立体感を出しています。緑の紙テープで縛れば出来上がり。かぼちゃの表情は作者のご愛嬌というところで、様々な「顔」の作品が出来上がり、眺めているだけで楽しい作品が完成しました。折り紙のコウモリやお化けのオーナメントと並べて病棟窓口に、飾られました。

病棟の奥に、ひときわ大きな貼り絵作品が端々に電飾をピカピカ光らせながら

存在感をアピールしていました(下写真)。この作品も、よく見ると、中にクッションを入れて立体的に作られており、クオリティの高さを感じずにはいられませんでした。

ハロウィンとは、カボチャの中身をくりぬいて飾ったり、子どもたちがお化けなどに仮装して近くの家々を訪れ、お菓子をもらったりする風習です。

病棟がハロウィン仕様になり、華やかな空間づくりができました。昭和生まれの病棟師長と筆者は「この作品は患者様が若いスタッフのために作ってくださったものだね。ありがたいね」と改めて、頭の下がる思いでした。



管理栄養士さんの

～コロナに負けずに おうちで美味しくのりきる～
巣ごもり かんたんレシピ



《 身体を温める 》
貝だくさん 旨塩鶏鍋

鶏肉には筋肉をつくるために必要な、たんぱく質が豊富に含まれています。筋肉は身体の熱の発生源なので、筋肉量が増えると体温が上昇するといわれています。

〈材料（2人分）〉

- ・鶏もも肉…300g
- ・長芋……………300g
- ・長ネギ…………1本
- ・舞茸……………1パック

食が細くなってきた方には…

仕上げに、ごま油を垂らして
カロリーアップするのも
おすすめです。



- ・にんにく…2かけ
- ・生姜……………1かけ
- ・水……………700cc
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん…………大さじ1
- ・鶏ガラスープの素…小さじ2
- ・塩……………適量

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は、一口大、長ネギは斜めに薄切り、長芋は皮を剥き1cmの半月切りに、にんにくは薄切りにします。生姜は皮を剥き千切り、舞茸は食べやすい大きさに裂きます。
- ② 鍋に★を入れ、煮立ったら鶏肉を加えて煮ます。
- ③ ②に長芋、長ネギ、舞茸を加え煮えたら完成！

その他の食材にも色んな効果が★

- ・にんにく…風邪予防、疲労回復
- ・生姜……………新陳代謝を高め身体を温める
- ・長芋……………滋養強壮、老化予防、疲労回復
- ・舞茸……………高血圧予防、美肌、生活習慣病予防
- ・ネギ……………発汗作用、身体を温める、胃腸の働きを整える

管理栄養士 古橋 萌

改装完了！ 外来リハビリテーション室

～明るく・広く・開放的な空間でリハビリしませんか～



今まで、リハビリの場所確保でご迷惑をおかけしていました方々には、大変お待たせいたしました。院内改装の一環として、外来リハビリ室の改装・拡張工事が完了致しました。ご利用いただいている患者様には、「明るくなって気持ちが良い」等のご意見をいただき、こちら嬉しい気持ちになります。

～ここで改めて、当院の外来リハビリテーションをご紹介します～

当院の整形外科受診(要予約)の方や、他院からのご紹介で来院される方(紹介状必要)に、医師の判断の下、医療保険でのリハビリテーションを施術いたします。

理学療法士は筋力・柔軟性・動作の訓練、作業療法士は手指・肩周りの訓練、言語聴覚士はコミュニケーション・飲み込みの訓練にまつわるリハビリテーションを行います。

患者様に少しでも、いきいきと日常生活を過ごしていただけるように、リハビリテーションを通して、お手伝いができれば…とスタッフ一同、研鑽に励んでいます。

今後、入ってくるリハビリ機器も含めて、更なる質の高いリハビリテーションを提供できるよう精進してまいります。今後とも宜しくお願いいたします。

リハビリ療法部 課長 藤田 篤史



医療相談のご案内

「健康福祉事業課」は患者様や地域の方の医療福祉に関するご相談に専門の職員(社会福祉士)が対応させていただく窓口です。お気軽にご利用ください。

◎健康福祉事業課
Tel(077)526-2131
平日9時～17時

《病院周辺》 「名所旧跡」散歩道



正面の門は、膳所城の本丸、大手門で重要文化財です。また北門も膳所城の城門です。
(文：膳所公園 城下町 膳所案内絵図より)



膳所城ゆかりの杜寺等 ～膳所神社～

♪つぶやき♪

紅葉の錦をまとい、山々がひときわ美しくなる季節。境内を紅く染める神社仏閣では、紅葉狩りを楽しむ人で賑わいます。有名各所の紅葉に憧れ、遠くを眺め…ふと、自宅の裏山の紅葉の美しさ、気が付きました。(健康福祉事業課) ©2021 医療法人幸生会 琵琶湖中央病院