

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## 『餅を詰まらせる事故にご注意』

寒い時期になるとおしるこ・ぜんざい・お雑煮など、お餅を使った料理を食べる機会が増えます。特にお正月には、家族で集まって餅を食べることもあるでしょう。餅を食べるときに気をつけたいのが高齢者がのどに詰まらせてしまう窒息事故です。

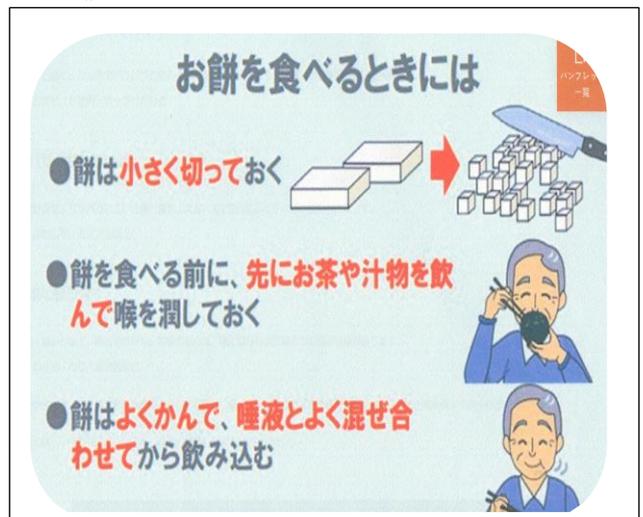


今回は、餅を詰まらせないようにする対策や誤嚥（ごえん）につながる食材の特徴などをご紹介します。

### 《餅をのどに詰まらせないようにする4つの食べ方》

1. 餅は細かくちぎってから食べる
2. 飲み物を必ず用意する
3. よく噛むようにする
4. 餅が詰まりにくい調理方法で食べる  
一番のおススメは「ぞう煮」です。

野菜などの他の具も一緒に食べることができるため、餅の食べ過ぎを防ぐことができます。気をつけて頂きたいのは、「きなこ餅」です。きな粉は水分量が少なく口の中の唾液を奪ってノド通しを悪くします。必ず飲み物を一緒にとるようにしてください。



スーパーなどで売られている切り餅は1個約50gで約120kcal  
2個でご飯1膳分（約250kcal）

あんこ餅（こしあん50g）1個で約250kcal きなこ餅 約190kcal  
お餅をがまんすることはありません！！

食べ方を工夫してお餅を楽しみましょう☆

## 掲示板

### 助成の期限に注意！！

インフルエンザワクチンの助成には期限があり、65歳以上の方は令和6年1月31日までです。当クリニックは、1月でインフルエンザ予防接種は終了致します（12歳以下の2回目の予防接種は行います）接種希望の方は期限内に接種するようお願いいたします。

### 12月の診療時間変更のお知らせ

- ・12月28日（木）午後休診
  - ・12月29日（金）休日当番医
  - ・12月30日（土）～1月4日（木）休診
- 上記のようになっておりますので  
よろしく願いいたします。