

寒い日が続きますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。先月末にまとまった雪が降り、雪合戦や雪だるまを作った子どもの頃の記憶がよみがえりました。たくさん降ったとはいえ、昔より積雪量は減った印象があります。

ところで雪の結晶を観察したことはありますか？ご存じのとおり雪の結晶は六角形を基本に様々なかたちをしています。結晶の種類は大きく分けて8種類、細かく分けると121種類にもなりますが、同じ形のものはないといわれています。それは上空の気象条件や、ひとつひとつの結晶を取り巻く環境が同じになることはないからだそうです。

日本人で初めて雪の結晶を顕微鏡で観察したのは江戸後期の大名で土井利位（どい・としつら）というお殿様でした。多忙な公務のかたわら20年にもわたって雪の結晶を観察し『雪華図説』という本にまとめました。雪の結晶を「雪華（せっか）」と名付けたのもこのお殿様です。蒔絵師に雪華図を用いた作品を作らせ贈答品などに用いたそうで、今でも印籠や刀が残されています。また着物の模様にも取り入れられ大流行したとか。雪華模様は別名「大炊（おおい）模様」とも言われますが、これは土井利位の官名に由来します。庶民からは「雪の殿様」とも呼ばれたそうで、所領のあった茨城県白河市では雪華模様のデザインが今も町中で見られるそうですよ。

「雪の結晶を見てもよかな・・・でも寒いな・・・」という方はインターネットでも見られますよ。直接手に取って観察したい方は十分に寒さ対策をしてくださいね。とても美しいですよ。



## 肺炎予防の必要性を知ってください

### ～65歳限定の肺炎球菌ワクチン定期接種～

風邪をひく、インフルエンザにかかる、歳をとって体力が衰える、糖尿病や呼吸器や心臓に持病があるといったことが原因になってからだの抵抗力（免疫力）が弱まると、細菌などに感染しやすくなります。そのタイミングで細菌が肺に入り込むと、肺炎を発症します。肺炎で亡くなる日本人の97.8%が65歳以上であり、主な原因菌は肺炎球菌であることがわかっています。そのため肺炎を予防することが重要となります。

#### ★肺炎予防のポイント

- ① 毎日の感染予防  
うがい、手洗い、マスクの着用をしっかりと行いましょう。
- ② 免疫力を高める  
食事や睡眠などをきちんととり、規則正しい生活をしましょう。
- ③ 予防接種をうける  
65歳を対象に「肺炎球菌ワクチンの定期接種」が行われています。  
65歳の定期接種を逃した方も、自費で肺炎球菌ワクチンの接種が可能です。

#### 青葉メディカル・青葉病院では、以下の2種類のワクチン接種を行っています。

肺炎球菌ワクチン	費用（税込）	
ニューモボックス	8,630円	定期接種対象の方は、自己負担2,500円（東近江市）
キャップボックス	14,300円	

\* 東近江市以外の定期接種費用につきましては、各市町にお問い合わせください。  
 \* 定期接種のワクチンは、R8.4.1から変更される予定です。

2025年10月に発売されたキャップボックスは、重症化しやすい肺炎球菌の型を広くカバーするように作られており、既存のワクチンより効果が高いと考えられます。また、一度きりの接種でよいとされており、定期的な接種も必要ありません。65歳で定期接種（ニューモボックス）を受けた方も、接種1年後からキャップボックスの追加接種が可能です。

その他、インフルエンザ、新型コロナウイルスをきっかけに肺炎にかかる人も多いことから、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスのワクチン接種も大切です。

ワクチン接種については当院医師までお気軽にご相談ください。  
 青葉病院  
 薬剤師 田中 ひとみ





少しずつ慣れていけるよう頑張ります。よろしくお祈りします。  
老健 看護師

## 新入職員 のご紹介



ウエル2Fの介護士です。よろしくお祈りします。  
老健 介護士

# 夕暮れデイサービス

今年も午年。利用者様が青葉神社の字を書いて下さいました(^^♪  
すべて上手いくよう皆さんで開運祈願しました。午年の文字は利用者様の貼り絵作品です。



利用者様がそれぞれの願い事を決めて絵馬を作成し、梅の木がはなやかに仕上がりました(≧▽≦)

折り紙で羽子板の羽も作って下さいました



新年のお祝いに乾杯🍷をしました(≧▽≦)。💎♡



# ウェル青葉



新年会を行いました。太郎坊さんに向かって初詣を行い、福笑いでは個性豊かな三種類のお顔が完成しました。歌やおみくじも楽しみ、笑顔あふれる新年のスタートとなりました。本年も皆さまにとって素敵な一年となりますように。



# ウェル通所リハビリ

健康的な6つの生活習慣

- 一無 1 無煙 [タバコを吸わない]
- 二少 2 少食 [食べ過ぎない]
- 3 少酒 [お酒を飲みすぎない]
- 三多 4 多動 [十分に体を動かす]
- 5 多休 [体をしっかりと休める]
- 6 多接 [社会との接点を増やす]



毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です。1991年に健康標語『一無、二少、三多』が設定され、今年の強化テーマである「多動」には、いつもより10分多くからだを動かすことを意識してほしい、という思いが込められています。

健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼントです。日頃の生活習慣を見直し、自分にあった方法で健康づくりをしていきましょう！

# 青葉病院



明けましておめでとうございます。  
今年もお正月から書初めを書き、皆さん馬く書いて下さいました。  
2026年、今年もよろしくお願いいたします🐎

