

ふれあい通信

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献



院長先生の よもやま話

博至会理事長 兼 矢野医院院長 矢野 博一

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいいたします。日本漢字能力検定協会が発表した2023年を表す漢字は「税」でした。一年を通して国会で増税議論が行われ、賛否両論がある中、増税されるのではないかと多くの国民が不安に感じたと思います。

インボイス制度の導入や、ふるさと納税のルール変更、酒税の改正もありました。ステルス増税、増税メガネという言葉もありました。

個人的には「暑」でしたが、税金に対して国民は敏感に反応したようです。

さて、夜中にトイレに起きる方、大変多いと思います。ある調査では60代でも男性83.8%、女性76.6%の方が夜中に1回以上トイレに起きると答えています。夜間頻尿については加齢が最も大きな要因です。ほかに、高血圧症や心疾患、糖尿病も影響が大きいと言われてい

ます。高血圧では体内の塩分を排出するために血圧を上げ、尿中に塩分を出そうとして尿が産生されます。心不全の場合は日中に下肢に溜まっていた水分が横になり就寝することで心臓に移動してきます。その水分を排泄しようと尿の産生が亢進します。また糖尿病は高血糖の状態により利尿が亢進しているためです。それから、一部の方ですが、脳梗塞の予防のためにと水分を必要以上に摂取している人がいます。たくさん水を飲んで、夜中にトイレに起きたらまた水を飲んでいるようです。最近では予防効果がないことが分かっていますので、必要以上の水分摂取は意味がありません。水分摂取も1日を通して摂取を控えるのではなく、夕食以降に水分や水分を多く含む食事を控えるのが効果的と言われています。晩酌も夜間頻尿に影響しますので心当たりのある方は飲み過ぎないようにしましょう。

生活習慣の改善でも夜間頻尿は改善できますので一度見直してみましょう。

ハッピーシニアライフ♡を目指して♪

この物忘れ大丈夫？認知症？老化？どっちだろう？？

実はどちらでもない、認知症に似た病気があります。

血管障害・身体疾患・脳外科疾患・精神疾患・薬物・アルコールなど

自己判断で終わりにせず、一度ご相談ください。

こけし

思わぬ外出制限

昨年は、コロナが5類に位置づけられて外出制限などが大きく緩和されました。しかし、我が家ならではの外出制限が起きました。

まずは、記録的猛暑が続いたことで熱中症の危険度が高まり、全く畑に出ることが出来なくなりました。人力での水やりでは追いつくはずもなく日に日に地面はひび割れ、野菜たちには高温障害が現れていました。それでも何とか秋には質の良い野菜が収穫出来てきたのですが、今度は熊の出没が町内で頻発し、朝夕に防災放送が鳴り響いていました。また市内で人的被害があつてからは、薄暗い朝夕の時間帯にはなるべく畑や庭に出る事を控えるようになりました。

11月下旬には近くの山々に雪が降りはじめると熊の出没は徐々に減つたので今では安心して暮らせる状況が戻ってきました。

年々、気象や自然環境においては想定を超える現象が増えていくと実感しています。今年の冬は暖冬だと予想されていますのでどうか外出しやすい年になるようお願いしたいと思います。

診察室から



私の診療所の歩み

前理事長 矢野 博明

人間愛

新年あけましておめでとうございます。今年は私にとって節目となる年であります。

昭和60年5月矢野神経内科を開業しました。令和6年は足掛け40年となり、当時40才だった私は80才の高齢者となりました。大学で学んだリハビリ医学をこの地で展開し、多くの脳卒中患者に機能回復を通して生きる喜びを与えてきました。新進気鋭のリハビリ専門職(PT・OT)の息遣いが今も忘れることが出来ません。麻痺の回復に対して神経発達のアプローチを中心にリハビリを行ってきましたが、多くの人々に後遺症をもたらす状態で、医療の限界もあり、介護が大きな問題となり家族介護や福祉による措置制度では対応出来なくなりました。社会的介護としての介護保険制度の施行によりリハビリは大きく変化し、障害をもつ要介護者は医療から介護保険のリハビリとなり、慢性期の障害者は治療ではなく生活支援を中心とした生活機能訓練やケアを介して

の自立した生活が出来るようにしていく方向性が示されました。介護は地域全体で支援し、医療も介護も包括した地域支援システムが確立しました。

介護は与えられるものではなく、ケアプランの下に医療と同様に対価を払って得るものとなりました。介護保険は介護に大いなる福音をもたらしましたが、十分なものでなく、個人の資産によって大きな差がみられます。

今矢野医院は院長も変わり、また開業医の役割も変化してきました。かかりつけ医制度のもと医療は各々専門医ながらも総合医としての役割が求められ、また介護・保健にも幅広く参画していくことが、地域の人々への包括したケアに対応できる事として要求されています。リハビリは今も必要な医療的手段ですが、生活を支えるケアの一分野としてこれからも介護保険の中で活動していくものと思います。私は今も在宅医として、医療・介護を包括した中で住民の生活を第一として多職種の人々と共に歩んでおります。

外来

辰

明けましておめでとうございます。

謹んで年始のご挨拶を申し上げます。

今年も地域の皆様に快適にご利用いただけるようスタッフ一同感謝の気持ち「ありがとう」を込めて安心できる医療を提供いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

スタッフ一同

健康長寿に影響を及ぼす「フレイル」とは…

加齢により心身が老い衰えた状態を指し、日常生活でのサポートが必要な介護状態と健康状態の中間に位置します。

寒い冬は閉じこもり傾向で、人との会話も少なくなりがちです。

運動をする習慣を身につけることや栄養バランスの取れた食事をしっかりと食べ、病気やケガをしないよう注意して生活する事でフレイルが予防できます。元気に冬を乗り越えましょう。もし身体の不調に気づかれた方は、早目の受診をお勧めします。

「自由にお使ってください。」

室温管理のもと
安全に運動できます。

当院スポーツ室

デイサービス癒さぁ

癒さぁ畑の収穫祭！

デイサービスの畑から昨年の秋もさつまいもが収穫できました！！
今年も畑のプロフェッショナルでもある利用者様の協力・監督の下、スタッフとの共同作業により美味しくなさつまいもがたくさんできました。

その後、鑑賞をし、視覚でも十分楽しみました。
早速、そのお芋を使っておやつ作りに挑戦！



さつまいものお菓子作り



やってまいりました今回のおやつ週間は、さつまいも蒸しパン！
ふかしたさつまいもを細かく刻み、生地に混ぜ込んでカップに入れて蒸したら出来上がり！！

何とも言えない甘～い香りが部屋中に漂います。お味の方は、
…もちろん、大好評でした！！

**次回のおやつも
お楽しみに～♪**

ご利用の皆さまへ

癒さぁが大所帯となり、1年が経過しました。皆様にはご愛顧いただき、無事に1周年を迎えることができました。誠にありがとうございます。
本年も皆様にとって素晴らしい年になりますよう、一生懸命お手伝いさせていただきます。
今年も一年間よろしくお願ひ致します。

**今年もよろしく ★2024★
お願ひします。スタッフ一同**



居宅介護支援事業所だより

MCI（軽度認知障害）という言葉をご存知でしょうか。軽度という言葉から軽い認知症とイメージされるかもしれませんが、MCIは認知症ではなく認知機能のレベルが低下している状態のことを言います。MCIの場合は普段の食事や適度な運動、人と会話をする事で認知機能を回復させたり進行を遅らせることができるそうです。最近よく忘れるようになった、身だしなみに関心がなくなった等今までとは違うと感じることがあれば一度検査を受けてみられてはいかがでしょうか。

MCIの検査につきましては事前予約が必要となりますが当院でも受けることができます。検査を受けることで年相応の物忘れ程度で安心できることもありますし、もしかしたら早めの対応が必要な場合があるかもしれません。

もし介護が必要な状況になったり、介護のことで聞いてみたいことがございましたらいつでもお気軽に当事業所へご相談ください。先ずは他の病気と同じように早期に発見し対策をとることが大切です。



明けましておめでとうございます。二人体制になり初めて新しい年を迎えます。今年もよろしくお祈り致します。



医療法人社団 博至会

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町 1 丁目13-1
office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野医院

TEL 0766-82-5150

●デイサービス癒さあ

TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5690

休憩室&スポーツ室ご案内

待ち時間やご家族様の休憩の場
憩いの場としてご利用ください。

ヤクルト販売

毎週金曜10時から11時まで

運動器具設置



ご自由にお使いください♪

矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	○	休診	○
	矢野 博明	訪問 診療	訪問 診療	訪問 診療	休診	訪問 診療

- [矢野博一医師]主に一般内科を担当
- [矢野博明医師]主に脳疾患を担当
- 受付開始時間 8:05 ~
- 診療時間 8:40 ~ 12:00
14:30 ~ 18:00
- 休診日 日曜・祝祭日・木曜午後
- 胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制
- 補聴器の相談日
第2・4火曜日 午後2時~3時