

ふれあい通信

228号

発行日
2024.7.1

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

運動療法について

2024年6月から外来を受診した方に生活習慣病療養計画書を記載してもらっています。高血圧症、糖尿病、脂質異常症の方が対象です。生活習慣を見直すことで、今よりも血圧や血糖値、コレステロールの値を改善することができると思われる方が外来に沢山います。生活習慣病療養計画書では減塩の必要性、減酒の意義、運動の必要性、間食の制限、禁煙の有用性などについて指導しています。今回は運動療法について記載します。

一部の外来の患者さんですが、特定検診を毎年きちんと受けられるのですが、悪玉コレステロールが高い値のままの人がいます。内服治療が必要な値なのですが、説明しても「食事と運動で頑張るから内服はまだ要らない」とか「飲み始めたらずっと飲み続けるのでしょう」

と言われ、内服開始を拒否する人がいます。結局、値は高いままで動脈硬化による全身の合併症を説明しても、毎年同じ会話が繰り返されるだけで何の進展もありません。

正しいやり方で、有酸素運動を行うと悪玉コレステロールや中性脂肪が減少し、善玉コレステロールが上昇することが医学的に証明されています。1日30分以上（これは10分を3回に分けても同じ効果があります）で、1週間では150分以上を目標に行いましょう。まずはウォーキングを始めるとよいでしょう。姿勢を正して、足を高く上げるように意識してウォーキングを行うと効果的です。スピードは10分で1,000歩が目安です。慣れてきたらゆっくりとしたジョギングに移行してもいいでしょう。今はスマートウォッチも安価で手に入りやすくなっていますし、時刻や歩数以外にも睡眠時間や睡眠の質、酸素飽和度、ストレス指数まで測定できるものもあるので健康管理のために1つ購入してみてもいいかもしれません。

短期集中型の運動教室を4月より開始

(関連記事3頁)

今の身体機能や生活機能をちょっとでも向上させませんか？

リハビリ専門職が個人に合ったプログラムを提供します。

積極的に楽しく介護予防に励みましょう!!!

こけし

実家の片付け

物が多く、なかなか進まないのが現状。片付けるたびに出てくる思い出の品。本人も忘れてしまっていることも多い。

先日、姉弟と片付けをして出てきた成績表の山。その中に、将来の夢を描いた紙や作文が入っていた。自分でも忘れていたこと。

「なんで、こんなものってあるの?」「いつか見るかと思って」きっと、自分なら捨てていたな...と思いつつ見返す。そして、当時の思い出話に花が咲く。その繰り返し...。親にしてみればすべてが思い出。それは今も変わらない。残してくれた親には感謝。

せめて、自分の子どもたちには大変な思いをさせないよう、限りある時間を楽しく過ごせるように今から整えていきたいと思う。

診察室から



医師と患者との関係

前理事長 矢野 博明

人間愛

私は外来診察する時はなるべく診察室の入口で患者さんを待ちます。お待たせしましたと声をかけ、今日はいかがですかと話しかけます。入口まで患者を迎えるのは、歩行状態と表情を観るためでもあります。診察を待たせていることを詫げる気持ちもあります。おたがい気持ちよく診察出来ればと思っています。初診と再診ではその対応は大きく異なります。再診では新たな訴えがなければ、前回から診察までの生活を中心に話しかけます。フレンドリーな会話を交えての診療となりますが、新患では主訴やこれに関連ある質問をし、病状や検査から診断をつけなければならず、緊張の中にも親しい関係を構築してゆく努力をしています。医師と患者の関係は支配・依存関係ではなく対等の関係です。医師は患者よりも医学知識があり、その意味では同じではないが、それは各々役割が違うだけで人間としては対等です。それは一人の人間として、患者の視点に立って真摯に治療している姿を診察を介

して話し合っゆくことが大切であります。医師の言語的、非言語的コミュニケーションが患者にどんな影響を与えるかについてあまり考えない、無頓着な医師がいます。この事が治療に大きな影響を与えていることを知るべきです。

患者中心の医療とは、患者の健康・福祉を基本に医師が患者にエビデンスに基づく医療情報の提供だけでなく、患者の価値観や考え方を引き出し、治療選択に沿った意思決定をしていくものであります。患者との会話の中で、自由度が高い開かれた質問をしていく事や患者の意志や価値観を誉める事、また患者の発言を聞き返す事で患者への共感や理解を示すことが大切であります。ゆったりとした話合いの中で、医師がもつ専門的知識と患者が持つ考え、知識を双方向性のやりとりの中でまとめてゆけば良いと思っています。

最後に私は、治療は医師と患者との合作によってつくられていくものだと確信しています。

外来

特定健康診査

今年も特定健診が始まっており、もうすでに受けられた方もおられると思います。特定健診は、生活習慣病早期発見を目的とします。生活習慣病は早めに手を打てば予防改善が可能です。自分自身の身体の状態をチェックし、生活習慣を見直すチャンスです。

健診を受けて生活改善へつなげよう！

- 期間 射水市：6月3日(月)～9月30日(月)
高岡市：6月1日(土)～10月31日(木)
- 健診項目 ・問診(既往歴等、自覚症状等) ・身体測定(身長、体重、腹囲測定)
・血圧測定 ・尿検査 ・身体診察
・血液検査(メタボリックシンドロームみ着目した項目)

基本空腹での来院をお願いします(血液検査がある為)
健診結果は2週間程で出ます。異常が見つかった方は、お気軽に御相談下さい。適切なアドバイスを致します。

地域リハビリテーション生活支援部

～～デイサービス癒さぁ～～

時折【ふれあい通信】の中でもお伝えしていますが、癒さぁでは、季節に合わせた【壁面飾り】を作成しています。デイ出入口側エレベーターを2階で降りると、その正面の壁に『ドッドド～』と姿を現します。

右の写真は【藤の花】。

川の傍に咲いた藤の花。この壁飾りを眺めていると、川のせせらぎが聞こえてきませんか？それと共に、都会の喧騒から離れて、自然の中に潜り込んだ如く、ゆったりとして気持ちが段々落ち着いてきませんか???



左の写真は【紫陽花】。木の枝には《鶯》がとまっています。鶯の《ホ～ホケキョ》。小川の《サラサラ》と流れる水の音。ほら、聞こえてきませんか？

・・・しかし、2階でエレベーターを降りたとき、その右前には洗面台。右をみたら介助用トイレ。左側に行くと利用者様が過ごしておられるフロアにと繋がっております。

聞こえてくる音といえば、職員・利用者様の賑やかな笑い声や話し声。運動に励んでいるパワリハを動かす音。歩行練習の歩く足音。…小川のせせらぎの音は聞こえませんが…。

どうです？何か不思議な興味が湧いてきませんか？覗いてみたくなったら、いつでも2階に寄ってみて下さいね。職員一同お待ちしております。

～～短期集中型の運動教室～～

(射水市介護予防・日常生活支援
総合事業 通所型サービスC)

今年度、矢野医院では射水市の呼び掛けに応じて、短期集中型の運動教室(射水市介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービスC)を行っております。

【短期集中型】の名の通り運動の期間は週2回・3か月・計22回

対象となる方は、運動器の機能低下があり、回復への意欲があり、短期集中的のサービス利用で、機能改善が見込まれる方となっております。(基本チェックリストにより、サービスの必要性を確認します。要介護認定を受けている方は利用不可となります)

右の2枚の写真はサービス利用中のAさんです。サービス開始当初(左)と、2か月後(右)の様子です。明らかに歩く姿勢が綺麗になっていますよね。

興味を持たれた方は、お近くの地域包括支援センターにご相談いただくか、当院の職員にお尋ね下さい。



居宅介護支援事業所

先日射水市居宅介護支援事業者連絡協議会の第1回研修会に参加してきました。「多職種で考える災害時の対策と対応」をテーマに医師、訪問看護師、栄養士それぞれの視点で災害時に注意することや備えについて講義をされました。災害時は生活リズムや食事が変化するので病状が悪化しやすい状況になります。少しでも病状の悪化を防ぐためには限られた環境の中でも食事や水分補給はしっかり行い、可能な範囲で運動を行うなどし活動量を維持することが大切。備えとしては薬の数に余力を持ち直近の処方方はコピーして財布に入れておくこと、食料の確保としては最低でも3日分の食事と、水分については500mlサイズのペットボトルを準備しておく。食料については筋肉や免疫力を維持するためたんぱく質を摂取することが大事であり、備蓄用の食品も幾つか紹介していただきました。今は様々な備蓄用の食品がありとても参考になりました。避難場所の確認や食料の確保などすでに当たり前のことかもしれませんが、その当たり前のことを日頃から準備しておくことが大事です。自分や家族の身を守るためにはどうしたら良いか。改めて考えさせられる良い機会になりました。

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

●デイサービス癒さぁ

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