

# 川ふれあい通信

医療法人社団 矢野神経内科医院  
矢野神経内科医院・総合ケアセンター海王

社会福祉法人 海友会  
軽費老人ホーム・ケアハウス海王

Vol.187

発行日 / 2014.4.2



## 矢野神経内科医院 診療方針

1. 日々の診療の基本となるものは生活習慣病の防止と治療です。動脈硬化の予防や治療は脳卒中の防止にもつながります。また手足の脱力、シビレや言語障害などは脳・脊髄の病気の可能性があります。速やかな診断と治療そしてリハビリを行っていきます。
2. 物忘れ外来は認知症の診断・治療を進めていきます。
3. 消化器内科では胃カメラ実施日を月・火・水・土曜日と週4回とし、胃病変の早期発見に努めてまいります。

### こけし

”春うふふつ“

二上のふもと、雪解けの山あいを行く。  
”うぐいす”の声澄みわたり新緑の中に溶ける。あぜ道には小つちやな青紫の花や白い可憐な花が春模様を描いている。この花みると春が来たぞと思ふべな。

池の中は澄んで底までくつきり、何んにも動く気配がなくて、静か、半透明の小さなツブの固まりがあちこちに、一つ一つに黒い点が見える。今度逢う時は元気に遊んでることでしよう。ぶらりの途中”フキノトウ”と”土筆んぼ”を摘む。今宵酒のお友に。その味は我が人生に似てほろ苦く味わい深し。なんてね。

林の中から小鳥のさえずりが青いお空に響く。そんな雪解け山里のひととき。

― 里山に 春色の風 吹きにけり―



## サルコペニアと類似病態について

「加齢に伴う筋量減少、筋力低下」を特徴とする加齢性筋肉減少症(サルコペニア)は虚弱状態や要介護状態へのリスクの重要な一因であります。

サルコペニアの原因として、身体活動の低下(生活不活発病を含む)や栄養摂取の低下および慢性疾患が考えられるが、複数かつ多岐にわたる多様な要因によるものと思われます。サルコペニア状態により、日常生活活動(ADL)は著しく低下し、要介護状態になる危険性が大きい。類似の概念として、廃用症候群、運動器症候群：ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)、運動器不安定症などがあります。

廃用症候群は長期の安静や臥床によって生じる四肢の変形・拘縮および身体機能の変化である。脳卒中や骨折等により、長くベッドで安静にしているとみられ、リハビリにより防止出来るものであります。

運動器不安定症とは、加齢に伴うバランス能力および移動能力の低下により、閉じこもりや転倒へのリスクが高まった状態をいい、体力のない高齢者ならいつ不安定症になってもおかしくない。虚弱状態におちいらぬように注意して、指導していかねばなりません。

運動器症候群(ロコモ)は骨、関節、筋肉などの運動器(骨粗鬆症、変形性関節症、変形性腰椎症)が衰え、要介護状態になる危険性が大きい状態であり、いずれにしても健康で自立した生活から介護が必要な状態になっていきます。

これらを防止するには筋肉トレーニングや有酸素運動が大切であり、栄養面ではしっかりとカロリーをとり、蛋白質(肉や魚など)を充分にとり入れることが大切です。特にスクワットと開眼片脚起立訓練を毎日すすめます。これなら可能ではないでしょうか。



院長

矢野 博明

## 「便秘の解消について」

便秘は最もよくみられる消化器症状の一つです。便秘の解消に下剤を服用するのも方法の一つですが、内服が習慣になってしまったり、副作用がでたりして出来る事なら日常生活の改善で便秘を解消したいものです。

**排便の確立：**一般的に起床時に腸管運動は活発になっています。そして朝食を摂取することで、さらに活発になります。ですからこの時間の規則的な排便を習慣づけることは非常に重要です。ぎりぎりまで寝ていて朝食を摂取しないと、トイレに行く時間もない人は改善の余地があると言えます。

**便意を我慢しない：**便意を生じたときにすぐに排便を行うことが大切です。排便を常習的に我慢することによって直腸反射の低下、自律神経の機能低下、腸管運動の低下を来たします。

**適切な運動：**適切な運動を行えば腸管の血液循環が改善され、腸管運動の低下も改善されます。また腹筋も強化されれば排便の改善につながります。

**ストレス解消：**ストレスにより自律神経系のバランスが乱れていれば腸管運動にも影響を及ぼし便秘の原因となることがあります。

**食事指導：**十分量の水分摂取と食物繊維の摂取は便秘に対する食事療法の基本です。十分量の水分摂取は便を軟らかくし、適度な食物繊維の摂取は便量を増大し排便を促します。

以上が日常生活で行える改善点・注意点ですが、急激な便秘の悪化を認めた場合には腸管の病気(大腸がんなど)の可能性もありますので精査が必要です。



副院長

矢野 博一



# 訪問診療

## 住みなれた家で

医療的管理が必要なながらも、通院が困難な方の自宅を訪問、居室のベットサイドまで行き診療を行っています。私達は矢野先生に同行し、診療のお手伝いをしています。脳疾患、心臓疾患、呼吸器系の疾患、様々な原因で移動が困難になられた方々が対象です。

毎月2回訪問するのが基本ですが、発熱など症状が悪化し緊急を要する時には、急な往診に行くこともあります。時には、在宅療養が困難になり、一時的な入院を余儀なくされる方もおられますが、症状が改善し再び在宅療養に戻られることも少なくありません。そんな時、退院後初めて訪問すると、矢野先生の顔を見て満面の笑顔で喜びを表わせる方、中には涙を浮かべて先生に喜びを表しておられる方もあり、傍らで私達まで涙を潤ませることもあります。

## その人らしく

訪問診療を受けておられる一人一人の方が、一人一人違った人生を歩んで来られ、それぞれの家族や訪問看護師、ヘルパー、訪問入浴、デイサービスやショートステイのスタッフの方々や、サービスを調整して下さるケアマネジャーに支えられて、その人らしい療養生活を続けておられます。訪問診療を受け持つ私達も、サービス事業者の方々と一緒にお手伝いができれば…と思っています。



火・水・金曜日  
午後から行っています。



## 第27回 矢野医院 作品展



平成26年2月14日(金)～2月20日(木)、第27回矢野医院作品展が行われ、48名76作品の種類豊富な作品が医院の廊下を華やかに彩りました。また、作品を見ながら、「私も次、こんな作りたいわ。」「これ、どうやって作ったのかね?」など皆様の作品に興味を持たれ、次回作へさらに意欲を燃やされる方も見受けられました。スタッフも嬉しく、来年もさらに楽しみになりました。今年も素敵な作品ありがとうございました。来年もお待ちしております。

※この作品展は、当院・当事業所をご利用されておられる方はどなたでも出品できます。



# 癒さあだより



寒さ緩み、桜の蕾も膨らむ門出の季節。そこそこに春の訪れを感じられるようになりました。関東、甲信の豪雪や大気汚染物質の飛来、今年の幕開けは、何かいつもと違い異様でした。春からは、快く、また、安全と健康に日々を過ごしたいものです。春の陽気に誘われて、さあ、癒さあへ出かけましょう♪



## 新春お茶会開催

今年最初のイベントとして、一月十六日から二十二日までお茶会を行いました。

『春の海』の琴の音を聴きながら、色鮮やかな花の形の生菓子や金箔を上に飾る上用饅頭とお茶を添えて召し上がっていただきました。

「いただきます！」の声と共に一口でお腹に収められる方もおられました。甘い餡子を口に入れた時の満面の笑顔が全てを物語っていましたね。

## 我が家のプリンス誕生



平成25年12月21日生

そうま  
荒尾 壮麻 くん

体重 2,792g 長男

とにかく可愛いです♥毎日変わる表情や仕草がすごく愛おしく感じます。大変と思うことも沢山ありますが、1回の笑顔で全てが帳消しになります。

ご迷惑をおかけしていますが、一緒に過ごす貴重な時間を頂き、ありがとうございます。

デイサービス癒さあ 荒尾 香織

「暖かさを運んで、  
ハワイアンバンド」

厳しい寒さが続く中、癒さあに新しいボランティアの方が来て下さいました。その名も、「オハナ・ハワイアンズ」の皆さんです。北陸の冷たい冬に、暖かい南の風を運びに来てくれました！

のんびりとしたハワイアンなメロディと、その音楽にゆったり揺れるフラダンス冬だというのに、南の島の波の音が聞こえてきます。

演奏の合間に「ふるさと」の歌詞にフラダンスの振り付けをしてみんなで楽しくアロハ・オエ！心も体もほかほかになることが出来ました♪



## 地域リハビリテーションだより

先日、第27回作品展が無事に終了しました。今回は院内行事である作品展を通し、地域リハビリ部で行っている作業活動について紹介したいと思います。

作業活動の目的の一つに、精神面へのアプローチがあります。作業を通し、自信や意欲、集中力の向上・ストレス発散・他者との交流・季節感を得る…など様々な効果があります。作品展というきっかけにより、作業に抵抗があった方でも作業活動に取り組み、その結果、新しい自分の発見や笑顔に繋がったのではないのでしょうか。27年間続いている作品展を今後も続け、作者・鑑賞者ともに豊かな生活に繋がれたらと思います。





## 海王デイサービスショートステイだより

### 鬼退治ゲーム



2/3～2/8のレクリエーションでは節分にちなんで「鬼退治ゲーム」を行いました。「鬼退治ゲーム」とはいつも豆を投げて退治するものではありません。簡単に説明すると鬼が描いている絵には様々な場所に穴があいており、その穴をめが



けお手玉を投げ入れ、入れれば点数が加算されるゲームです。この鬼のリアルな絵に皆さん「あっちゃー!!おっとろしい顔しとんがいね～え」とゲームよりも鬼の迫力に圧倒されていたようです(笑)ゲームでは点数の高い場所をめがけ高得点を狙っていました。皆さんうまく入りましたか?



### お菓子作り お雛様ケーキを作ろう!!



3/3～3/8にかけてお雛様ケーキを作ってみました。まずカップケーキの底にイチゴジャムを薄くのぼします。その上に角切りにしたスポンジケーキをならべ、その上にホイップをかけます! さらに角切りスポンジケーキを先程と同じように並べまたまたホイップをかけると土台完成です!!

この時点で食べたくなりちょっとなめてみたりすこーしつまんでみたりと…(笑)ありましたが「大事な、お雛様と、お内裏様がまだですよ～!!」最後は土台の上に4色のマシュマロを体に見立て土台の上にのせます。そして、マシュマロの上にホイップをちょんとのせ(のりかわりに)そしてかわいいお顔をかいた鈴カステラをポンとのせる。お内裏様にはチョコを頭と体の中央にお雛様の頭には4色マシュマロを薄く切ってお花のように飾りつけ、最後はカラスプレーをパラパラふって出来上がり!!!皆さんとても楽しそうに作っておられました。出来上がったケーキを見て、「もったいなくて食べられん…」としばらくながめておられたり、「家にもってかえて見せたいわ～」とかわいいお雛様ケーキを前に皆さんにっこり笑顔になっておられました。「たべれんわ～」といいながらも、皆さんペロリと完食されてましたけどね( ^ ^ )♪



2/12昼食には職人さんが握ったお寿司ができました。年に一度の寿司バイキングとゆうこともあり、皆様とても喜んでおられました。



海王では、皆様の誕生日にお誕生会を行っています。今年は1年間を通して皆様への誕生日プレゼントとして、プロの絵描きさんに依頼して「似顔絵」をプレゼントさせていただいています。「よく似とるわ～」と好評なんですよ!また楽しみに待っていてくださいね!

### 生まれました



なかそね りく  
仲宗根 陸

産前は、みなさまに体調気遣っていただきありがとうございました。昨年12月17日予定通りに3132gの立派な男の子が産まれました。1日1日成長し毎日が楽しみです。また親子共々よろしく申し上げます。

海王デイサービス・ショートステイ  
仲宗根 清・千春

2月28日『絆公演』  
2月22日『紙芝居屋さんくるよ!!』  
ありがとうございました。



## 居宅介護支援事業所便り

4月になり入学や就職、引越しなどで新しい土地での生活を迎えておられる方も多いのではないのでしょうか。

さて今回は「新しい」にちなみ、初めて介護保険サービスを利用する時に必要な手続きについて説明したいと思います。

病気や入院、加齢により身体機能が低下し介護が必要になった場合でも、住み慣れた家や地域で生活が続けられるよう介護保険はあります。サービスを利用するためには先ず市役所に申請し認定を受ける必要があります。

申請は本人または家族が行いますが、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所が代行することもできます。申請後、認定調査や審査会を経て結果が通知されてからサービス利用となります。申請の他にも介護保険について聞きたいことがございましたら、包括支援センター、居宅介護支援事業所までご相談下さい。

## ヘルパーステーションだより

### 「福祉有償運送運転者講習」

去る3月9日、ヘルパーステーション海王のスタッフ3名で、石川県の自動車学校で開催された「福祉有償運送運転者講習」を受講してきました。

「移動サービスの運転に必要な知識と心構え」について、まずは関係法令から学び、基本的な接遇、緊急時の対応等の講義と、演習では 運転および介助についての確認。無事 終了証を受け取る事ができました。

これからもヘルパーステーションスタッフ一同、よりいっそう安全で安心できるサービスに努めたいと思います。

**移送サービスを希望される方は、ケアマネジャーやヘルパーステーション海王にご相談下さい。**

## New Face



兎玉ルミ子

2月からヘルパーステーションで働かせて頂いております。

訪問先での「ありがとう」「気をつけて行かれー」「また来てね」と温かい言葉に励まされてきました。これからも沢山の皆様との出会いを楽しみに、初心を忘れずがんばっていきますので、宜しくお願い致します。

## 在宅介護家族の会

総会・新年会開催いたしました。

平成26年2月23日（日）第21回在宅介護家族の会総会新年会を開催しました。

総会は平成25年度活動・決算報告ならびに平成26年度活動計画・予算案の審議、H26年度役員紹介をさせて頂きました。

今年度も研修会・イベント等参加お待ちしております。ぜひご家族・ご近所の方、お友達もお誘いください。



本年も矢野神経内科医院在宅介護家族の会をよろしく願いいたします。（在宅介護家族の会事務局）



まっちゃんだつき  
(施設長の独り言)  
No.5

## ケアハウス海王だより

ケアハウス海王 施設長 中村 正

「春眠暁を覚えず」(春の夜は心地よいので朝になった事にも気づかず、つい寝過ぎしてしまう)って漢詩がありますが、私にとって春先は、連日くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・涙目と、なかなか寝付けない苦しい日が続きます。

そう「花粉症」。もっともこの号が出る頃はもう今年は終わりかな。国民のおよそ2割の人が罹患している「国民病」。何故こんな病気になってしまったのでしょうかね。日本人である事のお墨付き？なら仕方ないですが。

その「花粉症」に関して面白い記事を見つけました。

### 「スギにお灸する花粉対策」??

スギ花粉増加の原因として、戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、それが開花適齢期を迎えている。そして、スギは周囲の環境などでストレスを感じており、そのストレスが多いほど、子孫を残す目的で花粉を大量に出すという説がある。環境の変化で植物としての生命の危機を感じる事で、なんとか子孫を残そうと花粉をまき散らすというメカニズムらしい。不調の原因がストレスがとは、人間と同じですね。

人の鍼灸術と同じような原理で、電流測定で電位の高いツボを見つけ、ネジを使ってスギのツボを刺激することでスギがリラックスできるという。この「植物鍼灸術」は樹木のストレスを緩和させる事で花粉を抑止させるという画期的な技術なんだそう。電子植栽鍼灸術、別名「MOXA(モクサ)」と言うそうです。モクサ？と艾(もぐさ)その名を聞いて思わず笑ってしまうのは、きっと私だけではないでしょう。

そしてまたまた花粉症に悩む私に朗報が。スギ花粉症の根治が期待できる減感作用法(アレルギー免疫療法)薬が新たに花粉症治療薬として承認されたのです。これはアレルギーのもととなる花粉エキス(日本では70%がスギ花粉らしい)を、舌の下に垂らし体を慣れさせ、徐々に量を増やしてアレルギーのもととなる花粉に対する過敏な反応を減少させる。いわゆる「毒を以て毒を制す」ってやつですね。治療には2~3年が必要とのことですが、毎年悩まされるあの辛い症状から解放されるなら…。

私？私は当然やりますよ(笑)。



## ケアハウスフォトグラフ

今回の外食会は「お好み焼き」。  
利用者の中にはお好み焼きが好きという方が、結構いらっしゃいます。でも、ケアハウスではなかなかメニューに出る事はありません。お部屋で作ろうにも材料の調達や火の問題などがあって…。熱々の鉄板で自らの作品に舌鼓。チョット冒険してもんじゃ焼きにも挑戦。

いつかは、大阪・広島・東京築地等の本場と言われる逸品をお腹一杯食べてみたいものです。



ハートの形に焼いたお好み焼き  
食べるのがもったいない？



医療法人社団 矢野神経内科医院



矢野神経内科のホームページ

<http://www.yanoshinkeinaika.or.jp/>

是非アクセスください。

## ●矢野神経内科医院

〒934-0011 射水市本町 1 丁目13-1

各部所共通FAX 0766-82-5110

●矢野神経内科医院 TEL 0766-82-5150

●矢野神経内科デイケア 定員 午前20名 午後20名  
TEL 0766-82-5128●矢野神経内科訪問リハビリテーション  
TEL 0766-73-7703

●デイサービス癒さあ TEL 0766-73-8155

## ●総合ケアセンター「海王」

〒934-0023 射水市海王町25番地

各部所共通FAX 0766-83-7166

●海王デイサービス(定員40名)  
TEL 0766-83-7111 FAX 0766-83-7122●海王ショートステイ(26床)  
TEL 0766-83-7111 FAX 0766-83-7122

●ヘルパーステーション海王 TEL 0766-83-7133

●海王居宅介護支援事業所 TEL 0766-73-7737

社会福祉法人 海友会

軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」

(定員54名) 〒934-0023 射水市海王町25番地

carehousekaiow@pony.ocn.ne.jp

TEL 0766-83-7667 FAX 0766-83-7668

## 各事務所案内

- 矢野神経内科医院総合窓口  
office@yanoshinkeinaika.or.jp
- 矢野神経内科医院外来・検査室  
kensa@yanoshinkeinaika.or.jp
- 矢野神経内科医院デイケア・リハビリ  
daycare@yanoshinkeinaika.or.jp
- デイサービス癒さあ  
iyasah@yanoshinkeinaika.or.jp
- 総合ケアセンター海王総合窓口  
kaiou-care@yanoshinkeinaika.or.jp
- 海王デイサービス・ショートステイ  
kaiou-day@yanoshinkeinaika.or.jp
- ヘルパーステーション海王  
helper@yanoshinkeinaika.or.jp
- 海王居宅支援事業所  
kaioukyotaku@yanoshinkeinaika.or.jp
- 海王機能訓練スタッフ  
kaiou-rh@yanoshinkeinaika.or.jp

## お知らせ

診療担当医師

曜日	午前	午後
月	院長 副院長	院長 2時30分～6時 副院長
火	院長 副院長	副院長 2時30分～6時
水	院長 副院長	副院長 2時30分～6時
木	院長	休診
金	院長	副院長 2時30分～6時
土	院長 副院長	院長 2時30分～6時 副院長

※午前の診療 8時40分～12時

受付開始時間は、午前8時15分からです。

※火・木・金の午後は、矢野院長訪問診療の為、上記の通りとなります。

胃カメラ(内視鏡)検査日 ●月・火・水・土

午前8時30分～12時

補装具の相談日 ●毎週木曜日 午前9時～9時30分

補聴器の相談日 ●第2・4火曜日 午後2時～3時

## 休診案内

- ◎4月29日(火) 昭和の日
- ◎5月3日(土) 憲法記念日
- ◎5月5日(月) こどもの日
- ◎5月6日(火) 振替休日

## 循環器内科終了のお知らせ

これまで水曜日の午後に行ってきました循環器内科外来(担当:能澤医師)は、3月26日(水)をもちまして終了させていただきました。循環器内科専門医が不在となることで皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、専門医の診察が必要な方は市民病院などの医療機関へ紹介致します。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

## 編集後記

新年度を迎え、今回ご案内させて頂いた通り当院の診療体制に変更があり、私たちスタッフも新たな気持ちでサービス向上に努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。