

ふれあい通信

春号
SPRING

Vol.191

発行日 / 2015.4.5

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

突如現れた大きな鳥居
健康と長寿のご利益が
あるそうです
今年も笑顔で楽しみたいよう



癒さあ神社
初詣

デイサービス「癒さあ」

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

春燐^{はるとうり}

じっちゃんさんは「オイッ
オイッ」といつも大きい
声で呼んでます。ばっ
ちゃんは少し耳が遠く
なっても聞こえと
るんかどうかニコニコ
しながら知らんふり。
あそこまでいくとばっ
ちゃんは強いです。ばっ
ちゃんの方が元気つぽ
いです。じっちゃん
は退院してからめつきり
弱ってしまって「オイッ
オイッ」だけが元氣印。そ
んな折ばっちゃんがこ
けて骨を折って入院し
てしまった。じっちゃん
はベッドで意氣まいと
るけど身体がゆう事き
かんで何んも出来ん。
しばらくは訪問看護の
方やヘルパーさんとお
世話に家へ行くそう
な。ばっちゃんはリハ
ビリして歩ける様にな
るが。まだ花冷えの
日々、あったかして
息災でおられか。

二人ぐらしー



オレンジカフェ（認知症カフェ）

10年後の2025年には認知症の人は約700万人以上になると推測され、65歳以上の高齢者の5人に1人は認知症といわれる。私もその1人になっている可能性がある。

認知症を完全に治すための薬は今はないが、認知症の中核症状の進展を遅らせ、長く安定した症状を保つ薬剤は用いています。診断を確たるものとし、初期のレベルから治療にかかわっていく。軽度認知機能障害(MCI)あるいは加齢に伴う物忘れのレベルから日々の生活習慣、社会とのかかわりを通じて、認知症の病態、運動、食生活そして脳活性リハビリまで学んでいくことが大切です。

認知症と診断され、要介護認定を受け、介護サービスを受けている高齢者は良いが、要支援状態から介護認定で非該当となる初期の認知症の人や家族にとって、どのように取り組むべきか、これに答えてくれるのが認知症カフェです。認知症の人とその家族にとって、自分らしさを発揮し、社会とかかわりをもてる場所であると共に情報交換や共感が出き、心から安らぐ場がこのカフェです。診断したり、治療する場(診療所)ではありません。

ゆったりとした時間のなか、コーヒーを飲みながら、くつろいだ雰囲気の中で話し合い、自分たちの経験を分かち合い、日々の出来事や悩み事の相談を、同じような境遇にある人と話し合うことは大切な事です。

このような認知症カフェは県内で開設が相次いでいます。矢野神経内科医院も認知症に不安や関心のある人、初期の認知症の人やその家族のために、オレンジカフェを創設します。共に学び、語り合いのなかで、本人・家族の孤立を防ぎ、認知症の正しい理解と共にケアしていくことをこの地域ですすめていきたいと願っています。



院長

矢野 博明

「がんの手がかりを知る検査」

腫瘍マーカーとは…

がんは無秩序にがん細胞が増殖することで起こる病気です。このがん細胞は体内で特異な物質を作り出すことがあります。この物質が血液中にどの程度含まれているかを調べるのが腫瘍マーカー検査です。がんが発生した臓器によって作られる物質が異なるため、多くの種類があります。がんが見つかってこの腫瘍マーカーが上昇している場合には治療効果の目安になります。例えば手術前には非常に高い値であったのが、術後に正常値になったとか、抗がん剤治療や放射線治療を受けていて徐々に値が低下してきているような場合には治療が有効と判断できます。逆に術後正常値だったのが数ヵ月後に徐々に増加してきている場合には再発の可能性を知る目安になります。

腫瘍マーカーが陽性ならば…

腫瘍マーカーはがん診断の手がかりとして「がん健診」にも利用されています。陽性と診断された場合にはがんの存在を疑って精密検査を行う必要がありますが、単独では確定診断は出来ません。それは慢性肝炎などの良性疾患、あるいは喫煙や糖尿病などでも上昇する場合があります。

腫瘍マーカーが陰性でも…

がんは早期発見が重要です。小さながんでは陽性とならない場合がありますので検査の結果が陰性でも油断はできません。早期発見には超音波検査やCT、X線検査などの画像診断、内視鏡検査、病理検査などと組み合わせて行うのが効果的です。

AFP：肝癌、精巣腫瘍など

PIVKA-II：肝癌など

CEA：大腸・胃・膵・子宮・卵巣がんなど

CA19-9：膵・胆道・胃・大腸・肺がんなど

CA125：卵巣・子宮がんなど

SCC：食道・肺がんなど

PSA：前立腺がん



副院長

矢野 博一

診療部のおはなし

花粉症対策について

今年は例年より花粉の飛散量が2倍といわれています。鼻がむずむずする、鼻水、目のかゆみ、のどのかゆみ等続く方は、花粉症の初期症状かもしれません。初期症状に気づいたら、早めの受診をおすすめします。適切な診断と適切な服薬で改善される時もあります。又医師に相談してみてください。

今回は食生活のアレルギー対策について紹介したいと思います。

食生活では、肉を少なくして魚と野菜、特に根菜類を多くとりましょう。昔ながらの和食に近づけた献立で、一日3食摂り、規則正しい生活に心がけましょう。又、ヨーグルトとわさびが花粉症の症状の軽減に良いといわれています。

今回、わさびを使ったレシピを紹介させていただきます。又、参考にして下さい。

長芋のわさび和え (材料4人分)

- | | | |
|-------------|--------|------|
| ・長芋 8～10cm | (タレ) | |
| ・プチトマト 5～6個 | 作り置き甘酢 | 大さじ1 |
| ・酢 少々 | しょうゆ | 大さじ1 |
| ・のり 1枚 | 練りわさび | 小さじ2 |

作り方

- ・長芋を酢水でアク抜きし、水気を取り、ビニール袋に入れ、すりこぎで叩く。
- ・ボウルに(タレ)をまぜあわせ、長芋、プチトマト、ちぎったのりを加えてまぜ、器に盛る。



矢野医院 第28回 作品展



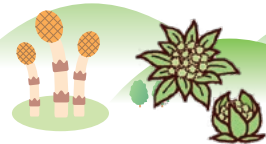
平成27年2月20日(金)～26日(木)の期間、第28回矢野医院作品展を開催しました(出品者50名、79作品)。作品で飾られた廊下は、それを見る方々の笑顔と共にとても明るくなり、もうすぐ春だなあと感じさせてくれる行事となっています。

今年もデイサービス・デイケアの各事業所から、共同作品が出品されました。個人の作品を完成させる事は難しいという方も、少しなら…と手伝って頂き、大勢の気持ちしが詰まった力作となっていました。来年はどんな作品を出しましょうかと話が弾み、また新たな作品に取り組み始めています。

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。

その後、作品の一部を富山第一銀行 新湊支店でも3月2日(月)～13日(金)の期間展示させて頂きました。





癒さあだより



みんなで初詣しました！

1月8日～14日までの間、癒さあフロア内に突如現れた大きな鳥居
その名も『癒さあ神社』、健康と長寿のご利益があるそうです。
さっそく皆さんと初詣を楽しむことになりました。
癒さあ神社には、お賽銭ではなくて、皆さんの願い
事を書いていただいた紙を奉納して頂きました。

紙を奉納箱に投函して頂き、鈴を鳴らし、拍手をパンパンと気持ち
良く鳴らし、しばしお祈り。

お参りの後には巫女さんからお守り・おみくじのプレゼント。

みんなで一年最初の運試しを楽しみました。

今年一年もみんなで仲良く、笑顔で楽しみましょう。



癒さあ神社

作品展にむけ、癒さあ共同作品作り!!



2月の作品展に向け、利用者様と役割分担し共同での一作品を作
りました。作業中は利用者様同士でアイディアを出したり、教えあっ
たりしながら楽しく行ないました。

作品は、ちぎり絵や編み物・工作などたくさんの要素が詰まった
自信作です!!

地域リハビリテーションだより

～体力測定を実施しています～

デイケアでは、月に一度『体力測定』を実施しています。測定内容は以下の項目です。

- ①握力測定：手の握る力を測定します。
- ②通常(最大)歩行速度(5M)：歩く速さを計測し、歩行能力、移動能力を評価します。
- ③3M 往復歩行 (Time Up and Go)：椅子から立ち上がって歩き、3M 先のコーンを回ってまた元の椅子に座ります。
立ち上り能力、移動能力を評価します。

体力測定により、変化する身体機能の計測を行い評価し、リハビリプログラムの
見直しの材料としています。月の初めになると、あちこちから「今日、測るがやる？」
「先月と比べてどうやったけ？」という声が聞こえてきます。利用者様も自らの体
力を知ることにも役立っています



～今後も身体機能の維持向上と在宅での生活を維持できる様、支援していきます～

海王デイサービスショートステイだより

●たこ焼きを作ろう

2/16～2/21 たこ焼き作りを行いました。(名はたこ焼きですが中身はタコではありません😊) たこ焼きの生地を流し込み、具材を入れ、焼ける頃合いを見てクルッとひっくり返す工程を皆さんに挑戦していただきました。生地は少し多めにはみ出すくらいに流し込み具材を入れます。はみ出した生地を丸の溝に押し込みながらひっくり返すとキレイな丸型になるみたいですよ!! たこ焼きの中の具材は、かにかま、コーン、とろけるチーズ、プラスにアクセントになる紅ショウガも一緒に入れてみました。たこ焼き作りを始めて1分程・・・

フロア内にたこ焼きの良い香りがしてきました。竹串を使い皆さん上手にひっくり返しておられましたね! 何個もひっくり返しておられるうちに手さばきも上達し、「海王でたこ焼きの屋台はじめるんでなかろうか? 笑」と冗談を言いながら楽しく作ることができました。出来栄えもとてもキレイに仕上がり、そして3種類の味はというととてもおいしかったとの事です。おやつに出来たてのあったかいたこ焼きにソースとマヨネーズをかけ、ジュースと一緒に召し上がりました。たまに温かいおやつも良いですね😊



●お雛様作り

3月3日、桃の節句という事でお手製のお雛様を作りました。作り方は簡単!! 半分に折り曲げた紙皿に、型どった顔や頭、装飾品をのりで貼り付けていきます。そこへかわいいう顔をマジックで描いて完成です。皆さん思い思いの顔の表情や模様をつけオリジナルの作品が出来ました。お内裏様とお雛様ペアで並べて飾るととてもカワイイですね!!



2/27,3/30

絆公演ありがとうございました。



居宅介護支援事業所便り

暦の上では2月の立春で春の始まりとされていますが、桜が咲き目でも肌でも春を感じるのは今の時期ではないでしょうか。

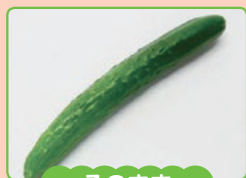
さて今回は1月に参加した認知症の研修について書きたいと思います。「認知症サポーターキャラバン」といい全国で平成17年度から「認知症サポーター」を養成する事業が始まりました。「認知症サポーター」は年齢や職業に関係なく「サポーター養成講座」を受講した人であれば誰でもなることができます。認知症について正しく理解しみんなで認知症の人やその家族を支え、誰もが安心して暮らせる町づくりを市民の手によってつくろうということで学校やスーパー、銀行などでも講座を開いているそうです。今回研修に参加し「認知症サポーターキャラバン」の活動や地域での取り組みを知ることができとても勉強になりました。改めて地域との繋がりやお互い協力し支えあっていくことの大切さを感じました。

ヘルパーステーション海王だより

—おいしく食べる調理の工夫—

あたたかな日も増え、春野菜のおいしい季節となりました。

さて、問題です。4つの写真の中で一番、食べやすいのは どの切り方でしょうか？



そのまま



蛇腹切り



輪切り



みじん切り

一見、みじん切りの方が あまり噛まずにすむかと思いがちですが、みじん切りは口の中でバラけてなかなか飲み込めず、一番食べやすいのは…そう、輪切りですね。

年をとると様々な機能が低下します。噛むことや飲み込む事が困難に感じるようになると、食べるものに偏りが出たり、食欲不振になる事があります。エネルギーが足りなくなれば免疫力が低下する等、体に良いことはありません。そうならないようにと、皆さんもいろいろ日頃から気を配って調理されていることと思います。

食材の選択から、切り方の工夫、漬け込むといった下ごしらえ、調理器具の利用、蒸す・煮る・焼く・揚げるといった調理法やあんかけやとろみをつけたりと、調理の工夫は様々です。あまりたくさん食べられない方は高カロリー介護用食品等もありますね。

季節を味わいながら、介護用食品もうまく使って、一人ひとりに合った食事の工夫をし、しっかりと美味しく食事を頂いていけたらと思います。

在宅介護家族の会

総会・新年会開催いたしました。

平成27年2月22日（日） 第22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26年度活動・決算報告ならびに平成27年度活動計画・予算案の審議、役員の紹介をさせて頂きました。新年会は院長の乾杯から始まり、おいしい料理、SAX演奏、皆さんのカラオケや談笑で楽しいひと時を過ごすことができました。

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。本年度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.9

ケアハウス海王だより

寒さも和らぎ過ごし易くなりました。この号と平行していよいよ球春到来。

もっとも昔と違って今ではスポーツ種目も増えているので、球春＝高校野球・プロ野球を指す時代ではなくなっているのかもしれませんが、個人的には今でも球春＝野球のイメージは変わりませんね。あの新湊旋風から早29年、時の経つのは早いものです。

野球と言えば、最頂のプロ野球チームが今年からキャンプ地を変更しました。場所は宮崎市清武町「SOKKEN スタジアム」。SOKKENとは何ぞや？、調べてみると清武町出身の有名な儒学者、安井息軒(やすい そっけん)にちなんで命名されたとのこと。

人名からの由来とは思いませんでした。その安井息軒と言えば「三計の教え」が有名ですね。

一日の計は朝にあり

一年の計は春(元旦)にあり

一生の計は少壮(年少時)にあり

皆さんも、きっと一度は見聞きしたことがあると思います。

そんな息軒の座右の銘は「半九」。「百里を行く者は九十里を半ばとす」という中国古典の言葉を縮めたものとのこと。百里を行く者は九十里を半ばと考えるべき。最後の十里が難しいという意味で、事を始めるのはたやすいが成し遂げる・最後までやり抜くのは難しいことのたとえだそうです。

何事も中途半端な自分には身に沁みる言葉ですね(汗)。

私の同級生に、アメリカ・ニューヨークで、あの有名なミシュランガイドで二つ星評価の鮎屋を営む「とんでもない奴？(もちろん尊敬の意を込めて)」が居ます。

新湊を飛び出し日本を飛び出し、今の評価を得るまでの苦労は並大抵ではなかったと思いますし、その評価を維持するのが更に難しいことは言うまでもありません。

彼の百里(目標)を私は知りません。もしかしたらまだ九十里(半ば)にさえ来ていないのかも。ただ、ここまでやり続けてきたことは凄い一言、頭が下がります。

一度は彼の店に行ってみたいと思っていますが、今のところはなかなか難しいですね。

ならば老後の楽しみに取っておこうにも、彼も同じだけ年をとるわけでこれもチョット問題有りかも？(笑)。いずれにせよ、異国で頑張る同級生にエールを送りたいと思います。

ケアハウスフォトグラフ

年明けから、ケアハウスに暖かい御厚意が届けられました。まず、富山県「北日本放送」社会福祉事業基金様より、マッサージチェアを寄贈して頂きました。従来のものよりも性能が数段アップしており利用者の皆様にもすこぶる好評です。

さらに、桃の節句を前に猪木隣子様より七段飾りの雛人形を寄贈頂きました。流石に七段ともなると迫力が違います。お披露目を兼ねてお茶会を開催。可愛い運び子にもお手伝い頂き楽しい一時を過ごさせて頂きました。



有り難う御座いました。(各方面からの御厚意に感謝です)

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

office@yanoshinkeinaika.or.jp

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

kaio-care@yanoshinkeinaika.or.jp

各部所共通FAX 0766 - 83 - 7166

●海王デイサービス(定員40名)

●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

carehousekaiwo@pony.ocn.ne.jp

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

お知らせ

診療担当医師

曜日	午 前	午 後
月	院 長 副院長	院 長 副院長 2 時 30 分～6 時
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 副院長 2 時 30 分～6 時

※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・水・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。

※休診日：日曜日、祝日、木曜日午後

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(水) 昭和の日
- 5 月 4 日(月) みどりの日
- 5 月 5 日(火) こどもの日
- 5 月 6 日(水) 振替休日



矢 野 神 経 内 科 医 院



軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」

新湊大橋

海王丸駅

庄川口駅

万葉線



総合ケアセンター「海王」