

川ふれあい通信

197号

医療法人 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

発行日
2016.10.6



癒さあ

デイサービス「癒さあ」敬老会



平成28年物故者法要開催しました。

平成28年7月28日午後1時半より、本誓寺（射水市八幡町）に於いて一年間（H27.6/21～H28.7/20）で物故された方々の法要を営ませていただきました。

あらためて職員一同、故人の方をしのびご冥福をお祈りさせて頂きました。

合掌

こけし

“きつねの宮”

昭和あの頃、中曽根塚原への道は街灯がぼつりぼつりと照らすだけの細く暗いリヤカー道。「きつねの宮」は恐る恐るの肝だめし道。でも蛍が飛び交う頃はルンルン夜道。ほほ蛍！中曽根神社の草創は江戸後期とされ大正期村内に存在した神明社稲荷社愛后社白山社諏訪社を合祀し社号を「村社中曽根神社」と改称。玉垣に据えられてる狐や鶏は神使とされ鍔絵師竹内源造の手によるもので文化的価値が高いと宮司さんに教わった。こりゃ発見だ！狐は鼠を駆除し尻尾はたわわに実る稲穂をさすと。なる程神社で狐や鶏が神使の理由が。稲刈りの季節、農の道を行くと稲の熟れた香りが届く。もみ殻焼きの煙が漂う。薄青く淡い煙の方向にふと君が見えた気がした。

H28. 秋



緩和ケア研修会

2007年がん対策推進基本計画で医師等が緩和ケアについての基本的な知識と技術を習得することを目標とされ、私は平成22年と28年の2回緩和ケアの研修会を受講した。在宅医療のなかで末期がんの患者を担当することが多くなってきたからです。6年間に記憶が遠のいた事項もあり、新たな知見を得て在宅緩和ケアを見直してみたいと思い、今年再び受講しました。

緩和ケアは進行癌と診断したその日から、癌の治療と共に始まります。緩和とはきびしい状態がやわらぐこととあり、緩和ケアの目標は生命予後の延長と患者・家族の生活の質の改善・向上にあります。それは単に身体的な苦痛をとりのぞくだけでなく、心理的、社会的そしてスピリチュアルケア(魂へのケア)および家族のあらゆる苦痛に対しても対応していくものであります。



院長

矢野 博明

末期癌において入院よりも在宅ケアの方が長く生きることが出来ます。在宅には自分らしさを貫くことが出来ますし、魂の痛みを和らげる力があります。また死にゆく過程を通して、家族が死を受けとめ、死亡後もしっかりと生きていくことが出来ると思っています。しかし80%の方は自宅で最後を家族と共に迎えたのに最後まで自宅にいる人は8%にすぎない。末期癌は長くて2～3ヶ月間です。元気でいられるのは1～2ヶ月間です。毎日を心地よく、生活が家族と共に豊かになればこんな素晴らしいことはありません。

薬で痛みを止め、死をみつめ直すことによって、限られた命をいかに生きるかが大切となってきます。

苦痛(つらさ)を和らげるあらゆる知識と技術の習得、患者・家族への心の、魂の気がかりへの気づき(感性)を大切にしていきたい。私は人生の終末期に立ち会えたことのありがたさをかみしめて、研修会で学んだ事を多くの人々につくしたいと願っています。

生活習慣病と認知症

日本の平均寿命は世界でもトップクラスで、現在は女性で86.6歳、男性で80.2歳となっています。しかし、介護を要しない「健康寿命」となるとそれぞれ73.6歳、70.4歳で10年ほど短くなります。その短くなる原因の一つとして認知症があげられますが、今後、後期高齢者の増加に伴い認知症の高齢者はますます増加すると予想されています。

生活習慣病が認知症の発症や進行に関係していることが近年明らかになってきています。

認知症の発症に最も影響があるのは加齢と遺伝的要因ですが、これは予防や改善することはできません。一方、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を有する人は認知症の発症の危険性は健常人の2倍と言われていますが、これらは適切な治療が可能です。

高血圧に関しては認知症の発症10～15年前から収縮期・拡張期血圧が高いことが示されています。血圧のコントロールは認知症の発症予防につながり、積極的な治療が勧められています。治療薬では脳移行性の高いCa拮抗剤やアンジオテンシン受容体拮抗薬(ARB)の効果が期待されています。

糖尿病に関しては血糖管理が第一で、食後高血糖を抑制するとともに低血糖や日内変動を抑える治療が求められます。インスリン抵抗改善薬が認知機能障害の進行抑制に期待できますし、DPP-4阻害薬の神経保護的な作用にも期待が持てます。

脂質異常に関しては中壮年期の脂質異常症が認知症の発症の危険性を高めるという報告が多くみられます。

紹介した内服薬はすべて当院で処方が可能です。また運動習慣や知的な活動、健康的な食生活などは認知症の予防に有効とされています。ですから生活習慣や生活習慣病を基盤とした認知症はライフスタイルの改善や治療をきちんと行うことで十分に予防が可能とも言えます。



副院長

矢野 博一



診療部のおはなし

認知症の早期発見について

最近よく認知症という言葉を目にします。2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。そこで今回は認知症の早期発見のめやすを紹介したいと思います。

* 物忘れがある	・ 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる ・ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする ・ しまい忘れ置き忘れが増えて、いつも探し物をしている ・ 財布、通帳、衣類など盗まれたと人を疑う
* 判断理解力の衰え	・ 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった ・ 新しいことが覚えられない 話しのつじつまがあわない ・ テレビ番組の内容が理解できなくなった
* 時間、場所がわからない	・ 約束の日時や場所を間違えるようになった ・ 慣れた道でも迷うことがある
* 人柄が変わる	・ 些細なことで怒りっぽくなった ・ 自分の失敗を人のせいにする
* 不安感が強い	・ ひとりになると怖がったり寂しがったりする ・ 外出時持ち物を何度も確かめる
* 意欲がなくなる	・ 下着を替えず身だしなみを構わなくなった ・ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ・ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

「めやす」で各項目で1箇以上あてはまる項目がある方や御家族にこのような症状のある方はお気軽に当院にご相談下さい。

認知症サポート医である院長が対応いたしますので平日の午前中に受診して下さい。

地域リハビリテーションだより

足のお手軽エクササイズ

足腰が弱くなると、気軽にできるのがウォーキングや自転車こぎです。しかし、加齢とともにバランス能力も低下してしまいあれもこれもと運動を増やしてもついつい三日坊主になりがちです。そこで地域リハビリ部で取り入れている、手軽な運動“足のボール転がし”をご紹介します。



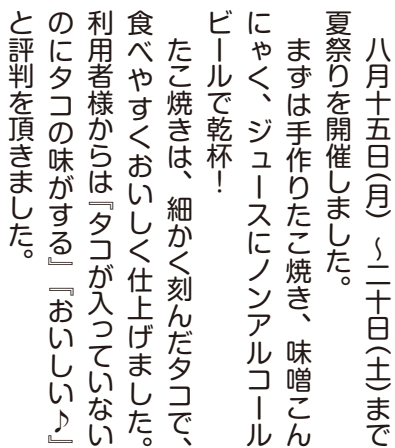
写真の様にボール（100円ショップで購入したもの）を足底にセットし目で確認しながらまずは①静止できる。②軽く体重をかけてみる。③わずかに前後・左右・回旋状に動かす。④ボールの大きさや硬さを変えて行う。⑤足元を見なくても動かせる。等々、試してみてください。

足の裏からの刺激、足の指や足関節の微妙な動きで地面をしっかりとらえ転倒の予防・怪我の予防・足の変形・むくみの予防につながります。

* ボールがなくても、タオルでも前後・左右・回旋状に動かす練習ができます。



祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭



味噌こんにゃくは、
食べやすい刺身こんにゃくを使い、特製の味噌をかけて美味しいあんばやしの上出しの出来上がり!!



次にゲームコーナーでは、玉入れ、ロケット射的を行いました。上手く目標に入れば景品、特にロケット射的は狙った場所に上手く飛ばず、上手に飛ばば思わず喝采が起こる盛り上がる内容でした。



最後には豪華景品が当たる大抽選会!!

一等にはなんとハワイ旅行……とはいきませんが、豪華な景品に抽選する手にも熱が入ります。

見事当選された方に本当に喜んでいただけたよつでした。

当選されなかった方もよろしければ次回に期待していただきたいと思います。

癒さあはこれからもイベントを考えておりますのでよろしくお願ひします。

一緒に元気で盛り上がっていきましょー!



海王デイサービス・ショートステイだより

「行ってきました！ 七夕ドライブ(8月1日～8月6日)」



昭和初期頃から続いている高岡七夕祭り。歴史あるお祭りを楽しんできました。

お祭り会場の高岡駅周辺までの道中は、皆さんの若かりし頃の思い出話でつきません。すっかり変わってしまった街並みに驚かされたり、幼い頃に行ったお祭りでの出来事を語り合い、車中ではなつかしい話に花が咲いていました。



「ふれあい交流会☆JAMさんありがとう！」

毎年夏に海王におとすれてくれるJAMさん。

今年も8月27日にお忙しい中海王へ来ていただきました。まずJAM(ジャム)さんとは？全日本産業労働組合に加盟している会社の方でつくられた会で施設などへ慰問も行われている団体です。



JAMさんとのジャンケン大会では負けた方が勝った方へ肩もみをしたり、頭に乘せたビニールのスイカを上手にたたけるか皆さん真剣に楽しんでいました。起用に作られたバルーンアートには皆さん子供に帰ったかの様な笑顔になり、頭にのせたり首にかけたりして一時童心に戻られていました。



海王職員対JAMさん対抗のスイカの早食い競争では、利用者様に「がんばれー！」と声を掛けていただきがんばりましたが、JAMさんの勝ちでした。来年は海王の職員が勝てるように頑張ります。会の終わりには恒例の抽選会が行われました。

皆さんドキドキ、ワクワクしながら自分の番号を呼ばれるのを心待ちにしていました。

ほんの一時ではありましたが、楽しい時間を過ごせて利用者様皆様笑顔でお過ごしてでした。



「りんご風呂」

秋風が肌に当たると温かいお風呂が恋しくなる季節が近づいてきました。

お風呂大好きな利用者様でも今年の夏はやはり暑さのせいか湯船につかる時間も短かったりしてせつ



かくのお風呂も楽しめなかったのですが、気温も下がりお風呂も入りやすくなったので珍しいリンゴ風呂を楽しみました。

リンゴの甘酸っぱい香りがとてもさわやかでお風呂をあがると、皆さん少し若返ったように見えました。





居宅介護支援事業所便り

ケアマネージャーとは介護で唯一、資格の更新が必要な職種です。

先日、今後の更新をする為に受けておかなければいけない研修を受けてきました。また、今年更新する為の研修を受けた職員もいます。研修では、リハビリテーションや認知症、看取りなど細かくテーマが分けられどのように支援を行っていくかグループワークで検討しました。

支援と言っても色々な方法があることを研修で学びました。特に話題にでたのが地域でどのように支えていけばよいのかということです。地域での支えとは、普段何気ないご近所付き合いや地域のサロン、老人クラブなどで地域の高齢者を支えていくことではないかと意見に出てきました。

自分達の周りにある地域での支えとはなんだろうかと考えました。矢野医院で月に1度行なわれる『矢野カフェ』もその一つかもしれません。



【リハビリ部会】研修報告

リハビリ部会では、廣瀬理学療法士を講師に迎え、《集団体操等に関する資料》を基に、過去の理学療法士としての経験を踏まえた話を聞き、また、簡単な質疑応答の時間を共に過ごさせていただきました。

- 矢野医院の歩みを振り返って
- 【いきいきヘルス体操】の紹介
- 介護スタッフとの関わり方
- セラピストとしての考え方や利用者さんとの関わり方

参加スタッフからは【その方の生活に入っていくことの大切さを感じた】【自分のリハビリや関わり方を見直す良いきっかけとなった】【『気づき』を意識する事を学んだ】【他のセラピストがどの様に患者さん(利用者さん)と接しているのか観察する必要性を感じた】等の感想が聞かれました。

今後は、参加したスタッフがそれぞれの持ち場で、今回の研修を活かせるよう日々頑張っていきたいと思います。

家族の会行事レポート

家族の会新規会員募集中！

家族の会では新規会員を随時募集しています。会員様には家族の会の行事案内を自宅に送付いたします。好評開催中の「喫茶矢野」を無料でご利用いただける特別招待券を毎回の開催案内に添付しております。また、研修会やレクリエーション等楽しい行事も盛り沢山！10月にはますのすし工場の見学会、11月は温泉でおばんざい！を企画しております。この機会にぜひ会員登録をお願いいたします。詳しくはスタッフまでお気軽に申し出ください。ホームページからも登録できます。

喫茶矢野でのミニレクチャーは6月・8月と院長先生による「認知症の理解」7月は「熱中症対策」について開催しました。手作りおやつも大好評です！「喫茶矢野」& 在宅介護家族の会お待ちしております。





まっちゃんだっき
(施設長の独り言)
No.15

ケアハウス海王だより

ケアハウス海王 施設長 中 村 正

近頃思うこと

多くの記録と記憶を残してリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックも終わりました。

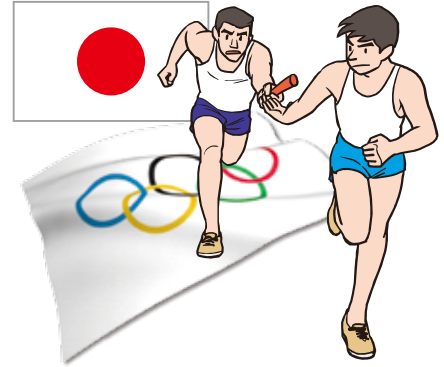
金メダルの獲得は勿論ですが、陸上男子400メートルリレー（100メートル×4）の銀メダル獲得には驚きました。この種の競技では、日本人は基本的な身体能力で海外勢には絶対に太刀打ちできないという先入観（あくまで個人の見解です）がありました。そして各々のベストの合計タイムでも周りに劣る。勝てる望みの薄いなか活路を開いたのがバトンパスでした。

「Made in Japan」は、日本で製造された製品であることを示す表記です。最近TVでも取り上げられるようになりました。バトンパスそのものは日本の発祥・発明とは関係ありませんが、デメリットが多いと他国から敬遠された方法をあえて採用し、長い年月を掛けて改良を重ね、技を磨いての集大成。このバトンパスは「Made in Japan」と言っても過言ではないでしょう。

似たような言葉に「Made **by** Japan」があります。これは日本企業が外国の土地で生産されたことを標示する日本ブランド。「Made in Japan」が日本生まれの日本育ちなら、「Made **by** Japan」は日本生まれの外国育ち。勿論「Made **by** Japan」にも良いものはありますが、その多くは悪い言い方をすれば「猿まね」。同じものを制作した場合、外見は似ていてもどこかが微妙に違う。やはり長い年月を経て培われた伝統的な高い技術力には敵わないということでしょうか。

今、日本の技術力が見直されています。ただ外国人によって見直されている（自国と比して日本（人）はなんと凄いんだ）ところが何とも歯痒いですね。「灯台もと暗し」身近にありすぎて私達日本人は気付かなかったのかもしれない。

4年後は再び東京オリンピック。前回56年前の記憶はほとんどありません。今度はどんな記憶に残るものになるのか楽しみです。今更ながら難問山積みの東京オリンピック・パラリンピックですが新都知事の手腕に期待したいと思います。



ケアハウス海王フォトグラフ

2016.7月～9月



7月 脳のトレーニング教室

8月 ケアハウス作品展

ケアビクス

納涼祭

9月 敬老の日



お孫さんと
共に



施設長が知事ならびに
関係市長よりのお祝いを
授与。



医療法人社団 矢野神経内科医院



矢野神経内科医院のホームページ

<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

●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 在宅関連業務を優先します 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	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

※月曜の午後診療は、主に副院長が行います。院長は在宅関連業務を優先致します。

胃カメラ(内視鏡)検査日 ● 月・火・水・金・土

午前 9 時～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

○10月10日(月) 体育の日

○11月 3 日(木) 文化の日

○11月23日(水) 勤労感謝の日

○12月23日(金) 天皇誕生日

○12月30日(金)～1月3日(火) 年末年始休診



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

万葉線

庄川口駅

新湊庁舎前駅

新町口駅

中新湊駅



総合ケアセンター「海王」