

心丸あい通信

198号

発行日

2017.1.12

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



**矢野神経内科
在宅介護家族の会**

日頃の介護の
悩みを話し合う
交流の場

25周年



【会員】現在、介護されている方、
または介護した経験のある方

【会費】年会費2,000円
随時入会受付を行っています。



作品展お知らせ 第30回 矢野神経内科医院 作品展開催

応募資格 どなたでも応募できます(1人2点以内)。

募集期間 2月1日(水)～2月15日(水)

募集作品 応募者本人の創作によるもの

展示期間 2月24日(金)～3月2日(木)

展示場所 矢野医院1階廊下

こけし

”コーヒーの香り“

最近では、当たり前のようにコンビニで美味しいコーヒーが飲めるようになりました。お店に入っただけのカウンターにコーヒーマシーンが置かれその香りが深く息を吸い込ませ、何故か落ち着いた気持ちになれる。

もともとコーヒーを飲むことは好きだと思っていました。それよりも香りが魅力的だと気づきました。コーヒー豆の袋を開けた時、豆を挽いた時、コーヒーを入れた時などそれぞれの場面で香りの心地よさを感じます。また、近頃のおしゃれなコーヒショップでは学生さんたちが勉強している姿を目にします。街中の程よいざわめきとコーヒには集中力が増す効果があるからかしら：

少し羨ましいような気がする。

今年も矢野神経内科医院では月一回、第三木曜日に『喫茶 矢野』を開いております。どうぞ、美味しいコーヒーと共に皆様のお越しをお待ちしております。



新年にあたり、自ら思う事

昨年は私にとって節目の年でした。医師会の副会長を辞し、20年間務めてきた富山県保険医師会の会長を委譲し、これからは一会員として地域医療・介護に専念するつもりです。72歳となり、体力の続く限り前をむいて歩んでゆきます。

高齢者を中心とした地域包括ケアのなかで、医療と介護を包括したサービスが求められるなか、私は在宅医療を柱とした高齢者のケアをより深く進めてゆきます。

在宅での多職種間の連携がすすみ、多くの人々と共に射水市を中心に地域完結型の統合されたケアを率先して活動してまいります。

次いでケアの基礎となる生活を重視したリハビリテーションを、リハ専門職と共に介護を要する高齢者に対して、少しでも自立した生活が可能となるよう、各々障害に応じた生活リハビリを、日々の生活を介して取り入れてゆきます。

急性・亜急性のリハビリは異なるアプローチです。

3番目は私達の若いスタッフに対して、介護・リハビリの先達として、認知症や高齢者のメンタルサポートとして、非薬物的治療の一環としてのコミュニケーションを、日々の生活の中で交わされる会話や動作など、非言語的コミュニケーションを含めて、共に学んでゆきたいと思っています。パーソンセンタードケア、エマニチュードにみられるアプローチはまさに、私達が学んでゆく方向を指し示しているものだと思います。

老いを感じる今日今頃、人としての交わりの中で、より大切なものを見出し、共に暮してゆくなかで、心の安心・安住が得られる交わりの極意が少しでもみんなと共にわかち合えればこの上ない喜びです。



院長
矢野 博明

脂肪肝のお話

明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。昨年の流行語大賞は「神ってる」でしたね。ただ、私は発表があって初めて聞きました。少なくとも私の周囲では使用している人は誰も居ませんでした。2年連続でもっとも流行していない流行語大賞と言えるのではないのでしょうか。来年からは別の話題にしようと思います。

さて、外来を受診されている方に検査を行うと脂肪肝(脂肪性肝疾患)の方が少なからず見受けられます。病因としては過剰飲酒、肥満、糖尿病、低栄養や薬物などがあげられ、非飲酒者に見られるものをまとめて「非アルコール性脂肪性肝疾患」と言います。15年程前までは肝臓に脂肪が蓄積した状態でも肝病態が進行することはないと考えられていて、あまり問題にはしていませんでした。しかしながら一部の症例(全体の10%前後)では肝硬変や肝癌に進行することが分かってきました。この病態のことを「非アルコール性脂肪肝炎」(英語の頭文字からNASH; ナッシュ)と言います。ただ、どうして一部の症例で肝硬変や肝癌に進行するのか発症機序はまだ明確には分かっておらず、また正確に診断するには肝臓の組織検査をおこなう肝生検が必要です。一般的には、肥満、糖尿病、高齢者、生活習慣が是正できていない、肝機能(ALT)が高値、血小板数が低い症例で増悪しやすいと言われています。

現在のところNASHには食事・運動療法以外には確立された治療方法がありませんが、糖尿病を合併している症例では一部の糖尿病薬(インスリン抵抗改善薬)が有効と言われており、糖尿病を合併していない症例でもビタミンEなどの投与が推奨されています。現在、治療薬としてオベチコール酸の治験が進行していますが、肝機能や肝線維化の改善効果が報告されています。



副院長
矢野 博一



診療部のおはなし

高血圧について

明けましておめでとうございます。2017年の幕明け、みなさん、いかがお過ごしになられたでしょうか？日に日に寒さが身にしみる季節となりました。冬に心配されるのが血圧の変動とコントロールです。血圧とは、血液が心臓から大血管に駆出される時に血管の壁にかかる圧力を言います。高血圧により常に血管内に圧がかかり血管が障害され、これによって動脈硬化が起こり、心臓・脳・腎臓等の臓器障害が生じ生命予後に重大な影響を与えます。

高血圧の原因として、●食塩のとり過ぎ ●肥満 ●加齢 ●遺伝 ●喫煙があげられます。なかでも日本人の高血圧の特徴は食塩摂取量が多い事です。1日6g未満の食塩量を心がけましょう。

食塩1gに相当する調味料の目安は



調味料には
意外と多くの食塩が
含まれています！

また、上手に食塩を減らすコツとして

- レモンや酢、スパイスを活用
- 香味野菜を利用する
- 麺類の汁は飲まない
- ソースやしょうゆはかけずに少量をつけて食べる



うまく組み合わせて上手に減塩して下さい。

降圧剤の投与は有用ですが、生活習慣を修正することによってかなり血圧の低下がみこめます。

しかし自己判断は禁物ですので、受診をお勧めします。

血圧の変動には温度差をさける事が大切です。急に寒いところに行く等はさけないものです。

みなさん、元気に、寒い冬を乗り切りましょう。

地域リハビリテーションだより

～冬の靴について～

今年の冬は、雪がどれくらい積もりますかね？そんな会話をしていたら、冬に向けて冬の靴を購入したいと話される方が時折おられます。冬靴は、①滑らない(靴底が滑りにくくなっている)②濡れない(水に濡れても靴の中までしみこまない)③暖かい(保温性に優れている)事が特長です。滑りにくい冬靴の秘密は靴底にあります。靴底にも①深い溝のある底、②ピン・金具付きの底、③やわらかいゴム底、④滑り止め材入りのゴム底などの種類があります。路面の状態によりそれぞれに長所と短所がありますので、用途で使い分けて下さい。また、靴底は劣化・消耗するので、昨冬の使用頻度は少なくとも履く前にチェックして下さい。

病気や怪我により足に装具を付けると、普通の靴屋さんで靴を購入しようと思っても、なかなか合う靴が見つからないという話がよく聞かれます。最近は福祉業者でも装具を付けたまま履ける靴、一足毎のサイズで購入も可能な靴も売られるようになってきました。どんな靴ある??とお気軽にスタッフにご相談ください。今冬は冬靴を準備して、晴れ間を見てお出掛けしてみられてはどうでしょうか。



装具装着でも履ける長靴





癒さあだより

あけましておめでとうございます

昨年は、「デイサービス癒さあ」へのご理解ご協力を頂き誠にありがとうございました。
本年も御利用者様、御家族様、地域の皆様に御依頼を頂けるよう職員一同、サービスの提供に努めてまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

デイサービス癒さあ 職員一同



「おいしいね♪」「鏡開きが早きたみたい！」など、利用者様の素敵な笑顔が見られて、作った職員も嬉しい限り。
これからも喜んでいただけるような美味しい、楽しい企画を考えていきたいと思えます。



あたたかく甘い白玉入りのおしるこに皆さん口々に「おいしいね♪」「鏡開きが早きたみたい！」など、利用者様の素敵な笑顔が見られて、作った職員も嬉しい限り。

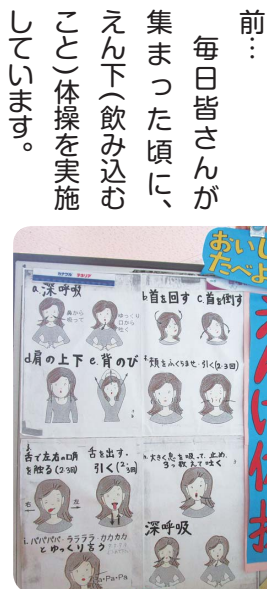
十二月一日〜十二月七日

おやつ週間



今後もえん下体操を行い、誤嚥(間違つて気管に入ること)を予防し、おいしく食事を摂って元気に過ごしましょうね！

簡単な体操を行うことで、顔の筋肉を刺激し唾液の分泌を促すことで、ムセることなくおいしく食事を摂ることができます。



屋食の10分程

えんげ 嚥下 体操

前：

毎日皆さんが集まった頃に、えん下(飲み込むこと)体操を実施しています。



海王デイサービス・ショートステイだより

明けましておめでとうございます。昨年は、利用者様、地域の皆様にお世話になり誠にありがとうございました。地域の皆様に信頼され、安心して頂けるサービスが提供できるよう、スタッフ一同努めていきますので、本年もよろしくお願いたします。

総合ケアセンター海王 デイサービス・ショートステイ スタッフ一同

紅葉ドライブ

夏の激しい暑さも過ぎ去り、気温も下がり木々の色づきを待ちわびて、昨年は太閤山の薬勝寺池周辺へ紅葉を見に行きました。

小旅行とまでは行かなくても、遠足気分バスに乗り込み遠くに見える山の景色、街路樹の色づいている様子に秋を感じて楽しんでおられました。

大通りから一つ曲がると、あざやかな黄色のイチョウ並木に目を奪われ皆さん一斉に「うわぁーきれいだねえー」と感嘆の声をあげておられました。



生姜湯

海王では、お風呂好きの御利用者様がとても多く、寒くなってきたこの時期お風呂を楽しみにご利用いただいている方が大勢いらっしゃいます。せっかく楽しみにして頂いているので、時には変わり風呂で楽しんでもらおうと今回初めての試みとして生姜をお風呂に入れてみました。

お湯は無色透明なのですが、湯船に足を入れると生姜独特の香りと、少しピリッとする様な刺激に体がポカポカと温まり、たくさんの方に楽しんで頂きました。

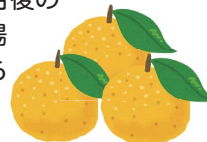
これからも楽しんでもらえるお風呂になる様に頑張っていきます！



ゆず湯

昨年、11/23(水)に、一日だけのゆず湯をしました。

御利用者様のご家族様からのサプライズで、ゆずの差し入れを頂き急遽ゆず湯風呂をする運びとなったのです。事前予告がなかったので、その日の御利用者様にとっては、思いがけない幸運にニコニコでお湯につかっておられました。一か月後の冬至の前後には、一週間のゆず湯も行いました。男性も女性も、お湯に浮いているゆずを手に取り肌にスリスリして、お風呂上りは体からほんのりゆずの香りが漂っていました。



作ってみたよ!!お正月飾り

年末の出来事で12/12～14の3日間で、お正月飾りを手作りして頂きました。造花を丸いリースに差し込んでいくだけの簡単な作業で完成するのですが、一人一人のセンスが垣間見え、豪華な飾りを作ったりシンプルな飾りを作ったりと、様々なお正月飾りが出来ました。作った飾りはご自宅に持ち帰って頂きました。



避難訓練

昨年11/17消防署の方々の協力で避難訓練を行いました。

今回、サービスご利用中の利用者様にも参加協力して頂き、本格的に行うことが出来ました。

これまで大規模な火災や災害に見舞われる事はありませんでしたが、御利用者様と一緒に避難訓練を受ける事で、改善点を見つける事が出来ました。今後もより安全にご利用いただける様に精進して参ります。





居宅介護支援事業所便り

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

今後、徐々に高齢者のみや一人暮らし高齢者が増加していくと思われませんが、それに比例して介護が必要とされる高齢者も増加していくと思われます。

介護サービスを利用する上で、まず一番忘れてはいけないことは、選択するのは本人様・家族様だということです。『どんなサービスを利用したいのか』『どこに住みたいのか』など本人様・家族様の意向に沿って介護サービスが提供されていきます。

その大事な選択をする手助けをするのが介護支援専門員だと思います。本人様・家族様によりよい選択をしてもらえるように、研修などに参加して、常に新しい情報をキャッチし選択の幅を広げてアドバイスができるよう今年も頑張っていきたいと思えます。

看護部会勉強会の報告

富山県看護協会射水支部研修会に参加しました。

〈テーマ〉①これからの看護の動向について

高齢化社会が進む中、ここ富山県でも県人口が、2025年には65歳以上の方が33.6%、75歳以上は20.8%になり、一人暮らしの男性も増加すると予想されています。又、自宅での看取りを希望されている方は50%以上おられるそうです。住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けていくことが出来るようにする為には、病院・施設・介護サービス・かかりつけ医の連携が重要になって来ます。

②メンタルヘルスケアとしての臨床美術

認知症予防に臨床美術の役割が、大きく認められるようになり、今回、実習がありました。

点と点をつなぎ、山を書き、色を塗るといった単純な作業でしたが、単純だからこそ、右脳を働かせ感性を引き出すことができます。「上手」「下手」でなく、作品の奥から感じる感性や共感することにより、心の癒しにつながり、認知症予防になるそうです。

医療重視から支える看護重視へと変化する患者さんへのフォローのお役に立つよう努力して行きたいと思えました。

(柴田 智代)

H28年家族の会行事レポート Vol.2

秋の行事ますのすしミュージアム・越中座 古洞の森

毎年恒例の秋の行事は外出イベントが続きます。10月13日(木)は「バスに乗ってゆこうよ!」

ますのすしミュージアムと越中座へ、11月24日(木)は「100%おんせんとおばんざい、ピラティスでリフレッシュ!」とちょっと欲張りな豪華2本立て

毎度家族の会の外出はお天気も上々? おなかと頭とからだに良い、楽しいひと時でした。





まっちゃんだっき
(施設長の独り言)
No.16

ケアハウス海王だより

ケアハウス海王 施設長 中村 正

「四扇五煙草六座頭（しせんごたばころくぎとう）」

明けましておめでとう御座います。

一年経つのは早いものですね。初夢はもう見られましたか？

「一富士二鷹三茄子」これは言うまでもなく初夢に見ると縁起が良いとされている物の順番を示しています。

この由来については、以下のような諸説が有ります。

①駿河国（現在の静岡県中央部）の高い物を順に挙げた

富士山、愛鷹山、初物の茄子の価格から

②徳川家康が好んだ物が富士山、鷹狩り、初物の茄子だった

きっと天下人の家康にあやかりたかったのでしょうか。しかし、両諸説に出てくる初物の茄子ってどれだけ美味しいのでしょうかね。一度食べてみたいものです。

③富士山は「無事」や「不死」鷹は「高い」茄子は「成す」という語呂に掛けているというもの。

そして、これには続きがあるのをご存じでしょうか？それが「四扇五煙草六座頭」。

書いて字の如く扇は扇、煙草は煙草とどちらも身近にある物で、扇は祭礼の小道具、形が末広がりである事から子孫繁栄や商売繁盛。煙草は祭りや祝い事など人が集まる席には欠かせない物？。そして煙が上へ上へと上る様子が運氣の上昇を思わせるからだそうです。座頭は剃髪した琵琶法師を指し「毛がない」→「怪我ない」に通じることから家内安全を願ったものとされています。

しかし、「無事」「不死」「怪我ない」など、長寿・健康を望んだ中に煙草が入っているとは不思議な気がします。

「百害あって一利無し」、現在では「煙草」は煙草そのものも、それを吸う人も、その名の通り煙たがられ、肩身の狭い思いをしています。決して夢にまで見たいとは思わないでしょうね。

今、煙や灰、臭いがほとんど無く有害物質を除去してくれる煙草の売れ行きが凄いです。特定の銘柄であれば喫煙OKの店舗も出てきているとか。自分は煙草を吸わないけれど、煙も臭いもほとんど無い煙草って、姿・形は煙草でも煙草なのか。そして、それでも吸う意味があるのかと思ってしまいます。（喫煙家の方ごめんなさい。決して喫煙を否定している訳ではありません。あくまで個人的見解ですのであしからず）

もしも、当時の人々が周りに臭い等の害を与えず、運氣上昇を思わせる煙のみが少しだけ残る今の煙草を予測していたとすれば凄いこと、それこそ「神ってる」ですね。

2016年を表す一文字は「金」でした。今年2017年はどんな年になるやら。本年も宜しくお願い致します。



ケアハウス海王フォトグラフ

2016.10月～12月



10月 コスモスウォッチング
ケアビクス

11月 春の花球根植え付け
ケアビクス

12月 第5幼稚園慰問
生バンド慰問
キリスト教会慰問
正月花 アレンジメント
作成



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

●デイサービス癒さぁ 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

kaiou-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

○1月9日(月) 成人の日

○2月11日(土) 建国記念の日

○3月20日(月) 春分の日



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」