

ふれあい通信

200号

発行日
2017.7.1

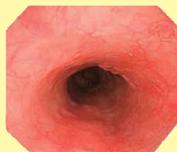
医療法人社団 矢野神経内科医院
矢野神経内科医院・総合ケアセンター海王

社会福祉法人 海友会
軽費老人ホーム・ケアハウス海王

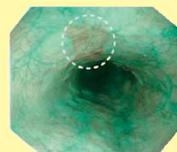
苦痛の少ない内視鏡検査

消化器内視鏡専門医が身近な診療所で
最先端の内視鏡検査を提供いたします。

最新鋭内視鏡機器で正確な診断
「ガンを浮かび上がらせる」機能を搭載



通常光画像(食道)



NBI画像(食道)

7月14日は「内視鏡の日」



健康で楽しく毎日を過ごすためにも、
毎年、内視鏡検査を受けましょう！

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・金・土曜日と週5回とし、胃病変の早期発見に努めてまいります。

こけし

”元気の源“

ふと疑問に思った事
ですが、私たちの元氣
の源はどこにあるので
しょうか？

それは人それぞれか
もしれませんが、親は
子のために、子は親の
ために、夫や妻、家族
のためと思うと、頑張
ろうと思いませんか？
その他にも恋人や友人、
仕事仲間や利用者様等
自分の大切な人のため
には、無意識のうちに
頑張っているような氣
がします。

そういう想いが元氣
の源のように思うので
すが、皆さんの頑張り
や元氣はどこから来る
のか一度考えてみるの
もいいのかもかもしれま
せんね。

その人のために頑
張っているつもりが、
実はその大切に想う人
から元氣ややる氣をい
ただいている事に気付
いた時、私はその方た
ちの存在に本当に有難
く感謝したくなりました
。恥ずかしくて本人
には伝えられませんが



笑顔の挨拶

毎年5月は当院の接遇月間である。医療や介護に従事する私共は、専門知識と技術をもって、患者や利用者さんをいかにもてなすかにすべてがかかっています。

接遇の基本は挨拶、表情(笑顔)、態度、身だしなみ、そして言葉づかいとされています。その中で特に大切なのは笑顔の挨拶だと思っています。

ほほ笑みのある、元気で明るい心をこめた挨拶は、患者の心をひらき、自尊心を高め、安心感をもたらします。あなたは大切な人(人格を尊重する)であり、親愛の情をかきたてる、ほほ笑みかける価値のある人だとメッセージしているのです。朝に心をこめた挨拶“おはようございます”は、私とあなたのコミュニケーションの始まりでもあります。

患者さんとの心理的な結びつきを持ち、より良い人間関係を築く大切な役割でもあります。心のこもった挨拶は表情にあらわれ、好感もてる第一印象は相手に安心感を与えます。人間関係をよりスムーズにするものは、笑顔の挨拶で始まる心地よいコミュニケーションであります。

情報が正確に伝達することが、コミュニケーションの重要な役割ですが、それ以上に大切な事は、人と人との心のふれあいであり、心の内の語りあいでもあります。

故 渡辺和子さんは、笑顔でいると、不思議と何事もうまくいく。ほほえまれた相手も、自分も心豊かになれる。またほほえみかけてごらん下さい。ほほえみを忘れた人ほど、それを必要とする人はいないのだからと話しておられます。このように笑顔の挨拶は幸せを運び、人と人との心の結びつきを確たるものとします。接遇は温かく心のこもったおもてなしであり、人と人が良い関係を築くための潤滑油であり、その中心をなすものが笑顔の挨拶であることを、私は今一度心にきざみこんでおります。



院長

矢野 博明

不眠症かな？と思う前に…

当院の外来に不眠を訴えて受診される患者は大勢おられます。血液検査などで客観的な診断はできませんので、本人の訴えから診断して処方を行うこととなります。一般に睡眠パターンは加齢とともに変化することが知られていて、若いころに比べて睡眠時間は短くなり、睡眠効率も悪化します。「睡眠の老化現象」といっても良いかもしれません。

脳波を用いて行った調査では健常人の睡眠時間は10代では約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間と報告されています。このように加齢により睡眠時間は短くなるのですが高齢者のなかにも「8時間寝られないと不眠症だ」と信じている方が少なからずおられます。また、脳波の変化も加齢に伴って深睡眠が減り、浅睡眠が増えてくるのが分かっている中途覚醒(夜中に目が覚める)がみられるようになってきます。

薬物療法に頼る前に日常生活の改善で有効な方法を紹介します。

○定時に寝て、定時に起きる習慣をつける。

(たとえ寝るのが遅くなくても起きる時間は変えないようにします)

○朝方に日光を浴びる。

(光を浴びることで体内時計がリセットされ活動状態に導かれます)

○日中の散歩など適度な運動を行う。

○昼寝の制限をする。(20分程度を目安としてそれ以上は寝ないようにします)

○寝る前の過剰な水分を避ける。

(水分摂取は大切ですが、夜間頻尿の方は控えましょう)

○飲酒や喫煙の制限をする。

(寝つきがよくなると言われる方がいますが、睡眠は確実に浅くなります)

○静穏な寝室環境を整える。(就寝前までパソコンやテレビなどの強い光を見ないようにします。就寝前は寝室の照明を徐々に落とし、リラックスして過ごすのがよいです)



副院長

矢野 博一



診療部の
おはなし

7月14日は何の日でしょうか

7月14日は、ナイシ(7・1・4)鏡の日という事、みなさん御存知でしたか？
胃や大腸などの消化器の病気の早期発見、早期治療において重要な役割を担う内視鏡医学のさらなる発展と普及を願い、日本記念日協会より認定を受けられたそうです。内視鏡検査は普段見ることができない体の中の様子を、内視鏡の先端部に搭載された小型撮像素子を介してモニターに映し出すことで医師が直接見て診断できる優れた検査です。



当院では平成12年5月から上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)を行っております。当時は週一日だけの検査で介助をする看護師も必死で学んでいた記憶があります。今では週5日(月火水金土)で行っており、親切な副院長の指導のもと、痛みや不快なこともなく知らない間に終わってしまっている気楽な検査となりました。また平成26年からは直腸内視鏡検査も行っております。

胃痛、胸やけや便に血液が付着していたり、便が細くなった等の気になる時は早めに受診され、検査をおすすめします。又、定期的に検査を受けて早期発見につとめましょう。

地域リハビリテーションだより

「畑、始めました！」

今年も、通所リハビリ横で畑を始めました！

これで3年連続となるのですが、一昨年は『トマトにミニトマト、きゅうりや枝豆、カボチャ、ひまわり』を植えました。デイケア利用者の多くの方々に収穫を手伝ってもらい、皆さんのホクホクの笑顔を見る事ができました。昨年も「前年に続け！」と、少し時期は遅かったのですが『きゅうりとトマト、ひまわり』を植えました。ひまわりは満開に咲き、いつも茶色の空き地が黄色の花畑となり、皆さんに楽しんでいただけました。しかし野菜は、時期が遅すぎたのと暑さに負けてしまい、ほとんど収穫できず少し寂しい夏となりました。



今年も利用者さんの強い希望もあり、『ミニトマトにきゅうり、ナス、今年初挑戦のオクラ』を植えました。今のところ順調にすくすくと育っています。利用者さんにも多くの指導をしていただきながら、今年こそはたくさん実を付け、たくさん笑顔を見る事ができたらいいなと思っています。この記事を見て気になった方はぜひ、見学に来てみてください。外に出て、風や光を浴び、土や植物に触れるだけで気持ちがとても穏やかになりますよ。



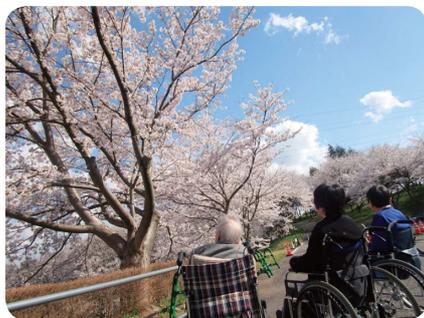


癒さあだより



桜の花に誘われて、恒例となった春のイベント、お花見ドライブに出かけて来ました。
いつもは通りすがりに眺めるだけだった大岡山ランドの中へ、車を進めて参ります。(なぜなら駐車料金がかるからです！笑)
広い駐車場の周りには、沢山のソメイヨシノが満開で、それはそれは見事でした。
あいにく一週間天候はもちませんでしたが、晴れた日には車から降り、よもぎ饅頭を片手にお花見を満喫してきました。

花の薫りに誘われて



最終日に近づくとつれ、風に舞った花びらが桃色の雨を降らす様には思わず私たちも感嘆の声をあげてしまいました。
帰途につきながら車内で「また来年も見たいね」と利用者様。私達も「また行きましょう」と約束しました。来年も体いつばいに『春』を感じていただきたいですね。



五月十三日 十五日 南長徳寺 北長徳寺の獅子舞が癒さあに来たる!!
笛太鼓の音の響きにわくわくし、胸が高鳴ります。
勇壮な舞に若い時の自分に重ねられたか涙ぐまれる利用者様の姿もみられました。
演舞が終わった後も興奮冷めやらす、「見れて良かったね」と嬉しそうに話しておられました。

華麗なる獅子舞





海王デイサービス・ショートステイだより

「合同避難訓練」

5/26(金)にデイサービス・ショートステイをご利用中の皆様全員参加型の避難訓練を行いました。海王では、年2回避難訓練を行っていますが、今回はご利用者様全員避難して頂く訓練を行いました。



普段の様子

煙幕時(どこに人がいるかわかりません)

今回訓練後に特殊機械による煙体験を行いました。煙はあっという間にフロアに拡散してゆき視界を塞ぎました。

定期的に消防の方よりご指導いただき、防火・避難経路についての再確認をしております。

そして職員一人一人が防火・避難に対する意識を持つ為に水消火器による消火訓練を行い、防火管理に関する講義も行いました。

今年も行ってきました!!

「二上山鐘つき堂」 5月8日～12日

また一つ年をとれた事への感謝をこめて、今年も鐘をつきました。職員はハラハラしながらお手伝いし、立派な鐘の音を響かせることが出来ました。また来年も一緒に鐘を突きに行きましょう。



～海王作品だより～

パンダの小物入れ(エコクラフト)

紙バンドを編んでパンダの小物入れを作りました。底をきれいな円形にするのが難しく、調整しながら編みました。

鼻や目がなかなかつかず苦労しましたが、可愛い表情のパンダになりました。

(野上正美様作)

海王では、いろいろな作品作りを通して自立に向けたリハビリを行っています。



今年も北長徳寺さんより出張獅子舞がありました。



太鼓や笛の音が祭囃子を奏で始めると、まてました!! と心躍る皆さんでした。



本年1回目の避難訓練を行いました。今回は、全員避難を行い、完了まで9分30秒。パニックにならず、落ち着いて行動できました。実際の火災になると視界が悪く訓練と同じように動くのは難しいと思いますが、避難訓練を繰り返すことで知識や命を守る行動が身に付き、意識の向上につながると思います。



居宅介護支援事業所便り

海王居宅介護支援事業所で、ケアマネジャーをしている新人の中島です。

ケアマネジャーの資格を取ったばかりで右も左もわからず、皆様にはご迷惑をお掛けしています。

失敗の多い毎日ですが学ぶことも多く、先輩方や関係事業者様からアドバイスやご指導をいただきながら、一日も早く一人前になれるよう前向きに頑張っていきたいと思っています。

利用者様やご家族の目線に立って寄り添うことを忘れず、その方々のより良い生活を支援していけるよう日々学んだことをしっかり習得していきたいと思っています。

未熟なため至らないことが多々あると思いますが、矢野神経内科医院及び総合ケアセンター海王の名を汚さないよう努めて参りますので、今後共よろしくお願い致します。

リハビリ部会報告

先日、日本理学療法士協会主催の研修に参加しました。講演・パネルディスカッション・ポスター発表等々があり、色々な刺激を受けてきました。

研修は、【地域包括ケアシステムに生きる理学療法】をテーマに行われ、

- 理学療法士の役割と課題
- 地域他職種に望まれている事
- 他職種等に接する際のリハ職の課題
- 理学療法士が提供できるもの
- リハ職に必要な視点…等が話されました。

他職種からは、我々が思っている・感じている以上に、協同での仕事が望まれていること、また、今後向かい来る医療・介護保険の激動に対し、どのように活動を広げていくべきか・どの様なスタンスで仕事に立ち向かう必要があるのかを深く考えさせられる内容でした。

積極的に地域へ出向くことにより、顔の見える関係作りを心掛け、地域・他職種等に【身近な専門職】と思われる関係が大切であり、最後に重要なのは人間力であるという事を教えてもらいました。

リハビリテーション部会では研修報告等を行い、セラピスト同士で共有していけるよう努めて参ります。

在宅介護家族の会

4月は「ピラティスでリフレッシュ！」毎年恒例になりました。もう「ピラティス」という言葉もすっかり定着してきたと思います。心も体もすっきり出来ましたかね



好評開催中の喫茶矢野ではミニレクチャーで院長先生の「パーソンセンタードケア」に関する講義が4回シリーズで始まりました。5月の1回目は「パーソンセンタードケアとは」と題して認知症介護の理念を学びました。

2回目は7月20日です。



また、6月は家族の会のレクリエーション企画としてクラフト系のイベントを開催しました。詳しいレポートは次号にて！在宅介護家族の会は月イチの喫茶矢野の他いろいろ企画を予定しています。ぜひ参加ください。



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

歴史は変わる？歴史を変える？

自分が学生の頃に覚えたもの（その殆どが覚えさせられたものだったかも？（笑い））は、いろいろあります。もっとも、社会に出て役立つのは、そのほんの一部だけ。

言い方は悪いけれど、試験の為だけに、覚えさせられたものですから、日常生活の中で使うことがなければ、記憶の隅に追いやられそのうちに消えてしまいます。

でも、使わなくても自分が好きで、覚えたい・学びたいと思ったものって、意外と覚えているものです。

たとえば、自分は日本史が好きで、節目の年号「無事故（645）で終わった大化の改新」、「ウグイスなくよ（794）平安京」、「いいくに（1192）造ろう鎌倉幕府」等々は、今でも覚えています。これらを含め、日本史なら子や孫に質問をされても、ある程度は答えられるかなと思っていたのですが…。

驚きました。今の教科書では、先の大化の改新（645→646）、鎌倉幕府の成立（1192→いいはこ1185）に変わっています。更には、聖徳太子は厩戸王（うまやどのおう）って？

歴史を変えるだけの大発見があったとは聞いていません。研究による、微々たる解釈の違いが理由だそうで、学者の主観で歴史が変えられたと言えるかもしれません。もっとも、誰も当時を生きて、その眼で見た人はいない訳で、この年号は後々また変わるかもしれません。

大事なのは、誰が・理由・行為・結果で、年号は単なる暗記でいいのかもしれませんがね。

歴史と違い、数学に於ける $\sqrt{2}$ （ひとよひとよにひとみごろ 1.41421356…）、 $\sqrt{3}$ （ひとなみにおごれや 1.7320508…）は不変なのですが。

今の時代、試験（受験）の為の、意味のない暗記よりも、考えさせる事に重きを置いた教育・指導の方が、鎌倉幕府の成立ではないけれど、「いい（国）→（箱）→（日本）造ろう」に繋がると思うのは私だけでしょか？



ケアハウス海王フォトグラフ

2017.4月～6月



4月 お花見&外食バスツアー

ハーブ演奏会
キリスト教会慰問
アニマルセラピー

5月 散歩会

防火訓練
外食会(ココス)

6月 外食会
(8番ラーメン)
あそぼ会



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

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 在宅関連業務を優先します 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

※月曜土曜の午後診療は、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

○7月17日(月) 海の日 ○9月18日(月) 敬老の日

○8月11日(金) 山の日 ○9月23日(土) 秋分の日

○8月15日(火) 盆休

○8月16日(水) 盆休



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」