

ふれあい通信

201号

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

発行日
2017.10.6



BREEZE



音楽グループ
BREEZE
ブリーズ
デイサービス
「癒さあ」



平成29年物故者法要開催しました。
平成29年7月24日午後1時半より、白雲寺（射水市本町1丁目）に於いて一年間（H28.6/21～H29.7/20）で物故された22名の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いただきました。

合掌

こけし

”秋の気配に…”

今年の夏は、猛暑だろうと覚悟していた。しかし、長く居座った台風のおかげで県内だけでなく各地では思わぬ記録的な雨量となり、ジメジメとした湿気の多い夏になった。その結果、わが家の畑の夏野菜は不作となり、今年は空模様をうかがってばかりいる毎日だった。

台風が過ぎ去った頃にはもう、か細く虫の声が聞こえ始めていた。また、残暑があるはずだと思いつつながら風の盆前夜祭が始まり、一気に秋の気配が朝・晩の風に感じられる様になった。

どうにかわが家の夏野菜も少しばかり活気が戻り、僅かに秋ナス、ピーマンが収穫できた。

作物が天候に大きく左右されるように、人間にも影響はあるはずで、最近「秋バテ」という言葉を耳にするようになった。9月を過ぎての日中と夜の寒暖差・気圧の変化が身体に影響して起こる自律神経の乱れらしい。

温暖化といえども秋本番、身体のスイッチを上手く切り替えて過ごしたものです。



コミュニケーションは人と人をつなぐ

パーソンセンタードケアとは、認知症をもつ人の視点から生活を理解し、あるがままを認め、その人の独自性を尊重したケアをする。その人を取りまく人々や社会とのかかわりを持ち、人として受け入れられ、尊重されていると実感できるように共に行なってゆくケアです。

またユマニチュードは知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションにもとづいたケアの技法で、見る・話す・触れる、そして立つの4つ柱から成っています。

ケアにとって重要なのはテクニックではなく、人と人をつなぐコミュニケーションだと実感しています。

深澤昭彦の著書に以下のようにまとめてありました。その通りだと同意しています。「介護の本質はコミュニケーションのあり方につきます。介護する相手は感情を持った人です。介護者本人がどう感じ、どう考えているのかを思い、

本当は何を言いたいのか、何をしたいのかを言葉や行動から読みとって、そこをくんであげる、要介護者の心を察することが大切です。その上でその人らしさを尊重し、その人らしく過ごせるよう支援することが大切です。介護する人の話によく耳を傾ける意識をもつこと、相手から発せられた情報そのものを見るのではなく、その奥にある心に耳を傾けることが重要です」と。

特に大切なものは非言語的コミュニケーションです。話す時の距離・態度・姿勢・表情・ジェスチャー・声の調子・大きさ・明るさ・優しさなど思いやりの心が大きく左右します。相手の心を感じたり、微妙な気持ちの変化をくみとったりすることが大切です。そのためにはありのままを受け入れる。相手の気持ちによりそう（共感する）ことが大切です。そして気づきの感情を高め、自分に気づくこと、五感をきたえ、豊かな感情で要介護者に接する努力を重ねてゆくことが必要です。



院長

矢野 博明

胃食道逆流症

胃食道逆流症とは、胃と食道の境目から上向きに胃液が逆流することで生じる疾患の総称です。このうち胃内視鏡検査で食道に傷ができるものを特に逆流性食道炎と呼びます。胸焼けなどの自覚症状と内視鏡所見は必ずしも一致しないので注意が必要です。つまり、胸焼けがひどくても内視鏡で異常がなかったり、内視鏡でひどい傷ができていても無症状だったりします。

胃食道逆流症は最近増加傾向にあります。食事の欧米化も原因の一つとされています。昔に比べると肉類や揚げ物が多い傾向にありますが、脂質の多い食事を消化するには時間がかかり、またたくさんの胃液が分泌されます。胃酸の量がおおければそれだけ逆流しやすくなります。

症状は胸焼け以外にも、喉の違和感やみぞおちの不快感がみられ、逆流症状が強いと睡眠障害や長引く咳の原因にもなります。

まずは生活習慣の改善が必要です。一度にたくさん食べ過ぎないことが大切です。太っている方は痩せる必要があります。脂肪で胃が圧迫されているからです。飲酒も控える必要があります。特に寝る前の飲酒が最もよくありません。内服薬での治療はプロトンポンプ阻害薬がもっとも使用されています。内服を開始して症状が治まっても服用をやめると再発しやすいので継続する必要があります。

胸焼けや心窩部の不快感のある方は外来を受診していただきたいと思います。そして一度は内視鏡検査を受けていただく事をおすすめします。胃内視鏡は「ひどいから受けたくない」というイメージの方がいらっしゃると思いますが、当院では鎮静剤を使用して検査していますので苦痛を少なくすることができます。自分の体の状態を確認するという意味でも是非、内視鏡検査を受けていただきたいと思います。



副院長

矢野 博一



診療部の
おはなし

健診について

みなさん、特定健診・ガン検診はもうお済みでしょうか？

「まだ」と言われる方は10月31日までですので受診券を持って受診して下さい。予約は、いりません。最近の特定健診はメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診です。

メタボとは内臓に脂肪がつくタイプの肥満に、高血圧・脂質異常・高血糖の2つ以上が重なった状態をいいます。放置すると動脈硬化が進行し生活習慣病の先に待つ怖い心臓病や脳卒中のリスクを高めます。

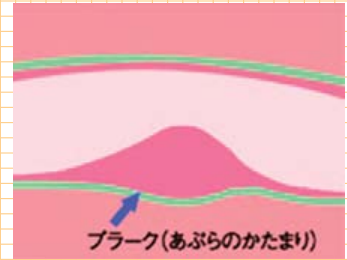
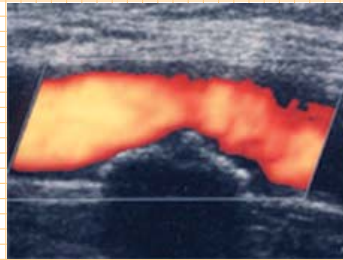
当院では、動脈硬化の有無がわかる頸動脈エコーの検査を実施しております。

頸動脈エコーとは、超音波を用いて体の内部を観察する検査方法です。首の頸動脈にゼリーを塗ってその上から端末器をあてて血管壁を観察します。

頸動脈血管壁を観察して動脈硬化の有無を調べます。動脈硬化があると血管がつまったり狭小化したりします。全身の動脈硬化の程度や脳血管疾患に対する評価にも用いられます。

本当に手軽に受けられる安全でやさしい検査方法です。

ご希望の方は、どうぞお気軽にお申し出ください。予約制ですが状況によっては当日検査も可能ですので、診察時に相談してみてください。



地域リハビリテーションだより

最近涼しくなり、秋の色が濃くなってきましたね。夏バテも徐々に解消され、食欲が出てくる時期になりましたが、皆様毎日しっかりご飯を食べておられますか？リハビリをしていく中で、「運動はしているけど、どんどんやせ細っていく…」という方を時々見かけます。

この問題は「筋肉を作る栄養が取れていない！」という所に原因があるかもしれません。最近リハビリ業界では、『**身体の中に十分な栄養がある中で運動(リハビリ)をしなければ効果は得られにくい。**』という考えが広まってきています。筋肉を作る上で必要な栄養というのが、①タンパク質(肉類) ②ビタミンD(魚類)となっています。しかし年齢を重ねると食欲がない、歯が弱くなってきたと十分に食べる事が困難になってきます。

そんな時に助けてくれるのが「栄養補助食品」です。最近新しいものがどんどん開発されており、遂にはリハビリ補助食品(筋肉を作りやすくしてくれるもの)というものが出てきました。実際にデイケアスタッフの方で試飲させて頂きましたが、ゼリー状になっておりさっぱりとして飲みやすいものになっていました。

もし栄養補助食品に興味がある方は、デイケアにカタログが数冊分ありますので、お気軽に声をかけてください。





癒さあだより

れていきます。上手く掬える方も、なかなかうまく掬えない方も。上流で沢山取られ、下流にはあまり流れてこないなんてこともあったり(笑)
ただ食するだけではなく、そんないろいろあつての、流しそうめん[®]の醍醐味を、皆さんに味わっていただけたのなら嬉しいですね。



暑い日が続き、食欲の出ない夏ですが、そんな時でもそうめんならスルスルと食べられますか？
今回の夏のイベントは、流しそうめん[®]！
癒さあ[®]のスタッフが切り出した大竹を、フロア内にドロンと設置。さらさらと水の流れる音は、清涼感を誘います。
「流れますよー！」
掛け声と共に白い麺が流



ディケアに通所中の方が結成されている、音楽グループ「BREZZE(ブリーズ)」が慰問に来てくださいました。
ギター・ベース・カホン・キーボードのサウンドにさわやかな歌声をのせ、素敵な音楽を聴かせていただきました。
演目は、私たちの馴染みの曲で7曲川の流れのように「酒よ」奥飛騨慕情「時の流れに身をまかせ」「人生いろいろ」「みだれ髪」「大阪ラプソディ」と、アンコール曲「さぎんかの宿」に酔いしれました。
また予定しておりますので、さわやかなそよ風のようなサウンドをお聴きになりたい方は、ぜひ癒さあにお問い合わせ下さい。



癒さあ ライブ開催





海王デイサービス・ショートステイだより

交流会

6月と8月には、近隣の小・中学校の生徒さんとの交流会がありました。
小学生の皆さんとは、一緒に合唱したり、風船バレーで心温まる時間を過ごしました。
中学生による獅子舞演舞では中学生だけとは思えない迫力で、若さあふれるパワーをもらい楽しい時間でした。



思いを込めて短冊に

七夕の季節には、ミニ七夕飾りを作りテーブルの上を華やかに飾りました。

皆さん、一枚の短冊では足りない様でたくさんの短冊が笹を埋め尽くしていました。



海王納涼祭 8 / 14 ~ 19

魚釣りゲームで得点を競ったり19日(土)には、労働組合のJAMさんが来られ、肩もみゲームやコーラの早飲み大会、大抽選会など、いつもとは一味違う雰囲気楽しんで頂けました。



新湊花火大会



2Fショートステイのお部屋の窓から眺める花火は格別!!!
ライトアップされた海王丸を観ながらの花火鑑賞はケアセンター海王ならではです。



海王作品だより

小林 とみ子様 きめこみ「吉祥花」

パーツが多く、細かい部分を綺麗に押し込むのに苦労しました。

分厚い生地を力を入れて押し込んでいたうちに以前痛めた、腰と背中が痛くなり中断することもありましたが、3か月程かけて完成しました。知人へプレゼントした時は、喜んでもらえて嬉しかったです。

また、次も頑張りたい。と次への意欲も見られています。

「気持ちの良い挨拶をしよう」

総合ケアセンター海王施設長 神山 法久

「気持ちの良い挨拶をしよう」

海王デイサービス・ショートステイで重点目標として取り組み、施設内に掲示しています。

挨拶の意味を理解し、お互いの存在を認め、積極的に気持ちの良い挨拶をすることで良い雰囲気づくりに繋がればと思います。
何気ないあいさつだからこそ大切だと感じます。



居宅介護支援事業所便り

H29年8月26日～27日 石川県立音楽堂にて介護支援専門員協会の全国大会が開催されました。「地域・かがやき・暮らし」～今、介護支援専門員に求められている役割を果たす～がテーマで基調講演、分科会（研究事例発表）、シンポジウム、記念講演、ポスターセッションと盛り沢山のプログラムが催されました。

オープニングではパイプオルガンでバッハの「トッカータとフーガ」を初めて生演奏で聴き感動（圧巻）でした。各講演の中では「要介護者等が出来る限り住み慣れた地域で、最後まで尊厳を持って自分らしい自立した日常生活を送ることが出来るようにするため、医療・介護・予防・住まい・生活支援を一体的に提供し、多職種と連携・協働することで中核的な役割を担う。」と介護支援専門員への期待を講演されました。

これからも私達は利用者さんが住み慣れた地域で健康な在宅生活が継続出来るよう努めて行きたい。何か気になることで、聞きたいなあ～と思われたら、いつでも連絡下さい。お待ちしております。

【看護部会】報告

先日、看護部会射水支部の研修会に参加してきました。研修会は、「最近の看護の動向」と「地域包括ケアシステム～射水市の取り組み～」などについて話されました。

<最近の看護の動向>

高齢化率の上昇により!!「認知症」や「おひとりさま」が増えています。富山県では、高齢者人口のうち、認知症予備軍を含めると4～5人に1人が認知症の可能性があるとされています。その中でも、介護保険制度を利用している人は、ほんの一部です。団塊の世代が75歳以上となる2025年には単独世代が増えていくことが予想され、また、近年は自宅で最期を迎えたいと願う人も多く、在宅医療の充実が課題となっています。

そのなかの一つとして地域包括ケアシステム＝要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるよう、医療・介護・介護予防・住まい及び生活支援が包括的に確保される体制づくりが重要です。射水市では、介護予防として「きららか射水100歳体操」や認知症地域支援推進員による認知症カフェなど、さまざまな取り組みがされています。

どの活動にも、行政の力では限界があり、その地域のことを知る住民の力が必要であり、「やりたい・やってみよう」を引き出すことが大切だと話されていました。

医療・福祉・地域それぞれが今、自分にできることを少しずつ考え、生活のなかで生かしていけたらいいと感じました。

家族の会行事レポート

6月22日（木）久しぶりの創作活動“ハーバリウム作ってみませんか！”を医院3階研修室で開催しました。講師にはフラワーショップ「コトノカ」稲垣真由美先生をお招きしました。



意外に簡単でそれでいて奥が深いハーバリウム作りを皆さん楽しまれたようです。



また、10月は家族の会のレクリエーションとして“バスに乗って行こうよ”研修会を企画しています。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.16

ケアハウス海王だより

ケアハウス海王 施設長 中村 正

食べることは生きること

まさに秋の日はつるべ落とし、日が暮れるのがめっきり早くなってきました。暖房機器が恋しくなるのも、もうすぐかもしれませんね。

「天高く馬肥ゆる秋」。いつもながら自分の体型に重ねると耳が痛い諺ですね。一般的には「空は澄み渡って晴れ、馬が食欲を増し肥えて逞しくなる」という秋の好時節とされていますが、本当は「夏の間に草を沢山食べ、肥えて強くなった馬に乗って（北方の民族が）、収穫物を狙って攻め込んでくる。秋は戦いの季節になるから警戒せよ」という少々恐い警告を意味する漢書の中の言葉なんだとか。



平和になって、いつの間にか能天気な意味合いに変わってしまったようです。もっとも最近の北××の動向を考えると、少々違いはあるものの、もともとの意味が、やはり言い得て妙なのかな？と思う今日この頃です。

「衣食住」は、言うまでもなく人間生活の基本・基礎となるものです。「食べることは生きること・生きるとは食べること」、近年、この言葉をよく耳にするようになりました。当然ながら、人間食べないことには生きていけません。そういう観点から順序付けすれば、この「衣食住」の並びには疑問が残りますが、先人が考えたこと、きっと何らかの理由があるのでしょう（自分としての並びは、食住衣ですが）。

今、高齢者暮らしに於いては（特に男性の独り暮らし）、この「食」が問題となることが多いようです。食事が少ない（一回量・回数）、偏食等々。とりあえず1日3度の食事を基本とするなら、ケアハウスに入居することで「衣食住」のうち、「食」と「住」はクリア出来ることとなります（「衣」についてはケアハウスで用意はしますが、裸で生活する人はいませんから）。以前に比べ、ケアハウス入居者の男性の占める割合が増えつつあるのも、その辺りに理由があるのかもしれません。一般的に男性が苦手とする分野ですからね。

話を戻します。恥ずかしながら「天高く馬肥ゆる秋」は、一般的な先に述べた好時節の意味の後に込められた「だから、秋は食欲も増す季節だから食べ過ぎ（太りすぎ）ないように注意せよ」という後者で覚えていました（耳が痛いと最初に書いたのはそういう理由です）。警告という点では結局同じだったのかもしれませんがね（笑）。

ケアハウス海王フォトグラフ

2017.7月～9月



- 7月 ネイル体験
あそぼ会
脳トレ教室
- 8月 映画(DVD)上映会
納涼祭
あそぼ会



- 9月 訪問お買い物会
敬老会
あそぼ会

◀長年に渡り理事長が収集された「こけし」の一部を寄付して頂きました



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 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

- 10月9日(月) 体育の日
- 11月3日(金) 文化の日
- 11月23日(木) 勤労感謝の日
- 12月23日(土) 天皇誕生日
- 12月30日(土)～1月3日(水) 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」