

ふれあい通信

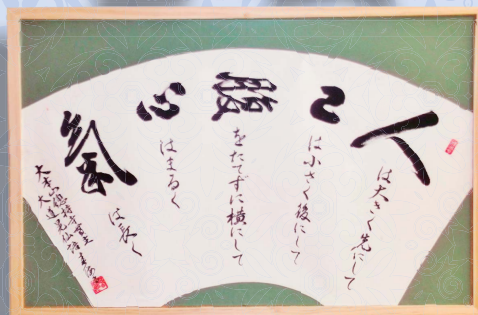
203号

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
2018.4.5

第三十一回 矢野医院作品展



ご出展有難うございました

施設見学のご案内

各サービス事業所では、ご利用を検討されているご家族様やご本人様、ケアマネジャーを対象に見学を受け付けております。ご希望の方は、電話でお問い合わせください（本誌裏面に『お問い合わせ先』記載）。

矢野神経内科デイケア
海王デイサービス・ショートステイ

デイサービス癒さあ
ケアハウス「海王」

ぜひ一度見学にお越しください。

こけし

”感謝“

平昌オリンピックで、メダルに沸いたこの冬。…
「やった！金メダル」と、皆さんもテレビの前に釘付けになったのではないだろうか。

メダリスト達の喜びに溢れる姿は、それを見る私達にも心躍るような感動を与えてくれた。

だが、その勝利の舞台裏では数知れず汗や涙の血のにじむ努力のドラマがあった。その事を忘れてはならない。

どのアスリート達も、ましては今回メダルに届かなかった選手でも、その後のインタビューでは、「応援して下さった皆さんのおかげ」「皆さんの期待に応えられず申し訳ない」と、相手を思いやるコメントで綴られている。

自分1人では、ここまでやってこれなかったと、周りに感謝する気持ち。それが、私にはとても嬉しくて美しいと思った。

色んな苦難を乗り越えたり着いた先に、人と人との繋がりに『ありがとう』と、感謝できるそんな人でありたい。



思いやるこころ

7年前の3.11は東日本大震災による津波により、多くの愛する人々が亡くなり、未だ悲嘆のなかで多くの生き残った家族が苦しんでおられます。なぜ私だけが残されたのか、やり場のない怒りや悲しみにさいなまれながら、今を力強く生きておられます。自分は何のために生かされているのか、いのちの意義・価値、存在そして人生の目標とは何かなどと問いかけながら日々を生きておられます。この中にあってささやかな援助する私共で出来ることは、悲嘆者のそばに静かに寄り添って、聴いてあげること以外はないものと思っています。

在宅医療のなかで、終末期の医療にかかわり死にいく人々のこころの叫びにどう対処していけば良いか、テレビを観ながら、私はスピリチュアルケアを、グリーフケアをどのようにしていけば良いかと自問している毎日です。



院長

矢野 博明

死ぬことは怖いですが。死への不安、死への苦しみ、淋しさなど死に抱く感情を自然に受け入れるにはどのようにしていけば良いのでしょうか。それは死を見つめることによって、自分に与えられた時間が限られていることを再確認し、自分のいただきたいのちを最後までどう大切に生きぬくか、生き方を問い直すことです。そしていのちが永遠に続くと思えることができた時、そのいのちが平安をとり戻すことができます。そこには何かおおいなるもの(神や仏に通じるもの)の存在を認め合うことが大切です。また悲嘆にある人々をありのままに受け入れ、どれほどの苦しみにあるかを理解して、すべてを共有し、受容する時、こころの交流がみられ、生きる力が湧いてくるのです。グリーフケアは家族内での看取りが少なく、死を遠ざけてきた今こそこころの癒しとして必要だと思っています。終活ではなく、死生学を介して死を見つめ、生を考えることによって、医師として、人としての生き方が今問われているように思います。

肥満の予防を！

「肥満」は過剰に脂肪が沈着した状態をさし、BMI*が25以上であれば肥満に当てはまります。一方「肥満症」はBMIが25以上で肥満に起因あるいは関連する健康障害を併せもつか、内臓脂肪の蓄積がある場合を指します。治療が必要な肥満が肥満症と言えます。同様な状態でBMIが35以上の場合を「高度肥満」や「高度肥満症」といいます。

現在日本人では20歳以上の男性で29.5%、女性で19.2%が肥満です。肥満の人は年々増えていて、食べ過ぎ、欧米型食生活(脂質の過剰摂取)、運動不足などが原因です。

また肥満には、「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」がありますが、特に内臓脂肪型肥満では脂肪細胞が生理活性物質の産生・分泌異常を引き起こし糖尿病、脂質異常症、高血圧だけでなく心筋梗塞や脳梗塞、がんなどの危険性が高まることが知られています。

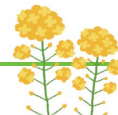
治療は食事療法を基本に運動療法を併用するとよいでしょう。運動などでの消費エネルギーを食事からの摂取エネルギーより多くすることで体重は減り、体脂肪も減少することでしょう。脂肪1kgは約7200Kcalあります。ウォーキングだけで消費しようとするなら36時間分に相当しますので、運動だけで1kg痩せるのは大変です。しかし考え方をかえて7200Kcal÷30日=240Kcalですので、1日240Kcal分の食事制限をすれば1ヶ月で1kgの体重減少が計算上は可能です。食事制限にあたって重要なのはタンパク質の摂取です。体重が減っても筋肉量が減ってしまえば意味がありません。筋肉が減って脂肪が増える「サルコペニア肥満」を防ぐためにも体重50kgの人ならば1日に50gのタンパク質の摂取が必要です。



副院長

矢野 博一




*Body Mass Index: 体重kg ÷ (身長m)² で求める



診療部のおはなし

待ち遠しい春の到来です。ポカポカ陽気でとても気持ちのいい季節となりましたが、毎年悩まされるのが花粉症です。花粉症から食物アレルギーを誘発することもあります。特にハンノキ花粉に感作するとリンゴ、モモ、大豆加工品(豆乳など)で唇、口、喉などにイガイガ感やかゆみ・腫れなどのアレルギー症状を引き起こす可能性があります。アレルギーかな?と思ったら、血液検査で原因アレルギーを知ることをおすすめします。当院では39の主要な抗原を少量の採血でできます。

吸入系その他のアレルギー	
室内塵	ヤケヒョウヒダニ、ハウスダスト1 
動物	ネコ皮膚、イヌ皮膚  
昆虫	ガ、ゴキブリ 
樹木	スギ、ヒノキ、ハンノキ(属)、シラカンバ(属) 
草本類	カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、オオアワガエリ
空中真菌	アルテルナリア(ススカビ)、アスペルギルス(コウジカビ)
真菌その他	カンジダ、マラセチア(属)、ラテックス

食物系アレルギー	
卵	卵白、オボムコイド 
牛乳	ミルク 
小麦	小麦 
豆・穀・種実類	ピーナッツ、大豆、ソバ、ゴマ、米 
甲殻類	エビ・カニ  
果物	キウイ、リンゴ、バナナ  
魚・肉類	マグロ、サケ、サバ、牛肉、鶏肉、豚肉 

原因アレルギーは人によって様々です。また、アレルギーの原因は1つとは限らず、複数のアレルギーが原因になることもあります。検査を希望される方は当院スタッフまでご相談ください。

地域リハビリテーションだより

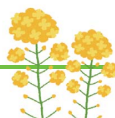
第31回矢野神経内科医院作品展開催

今年も皆様のおかげで無事に開催することができました矢野神経内科医院作品展。今回は91点の大作が集まり、特に今年は成年にちなんだ作品が多い様に感じられました。私たちデイケアのスタッフも拝見させていただきましたが、趣向を凝らした作品に利用者様と一緒に「きれいやね〜」「これどうやって作ったがやろ〜?」と思わず感嘆の声が漏れ出てしまいました。

ここで話が少し変わりますがデイケアでは「歩く」といった運動ばかりではなく、手先や脳の運動として「手芸」や「折り紙」をリハビリの1つとして行っています。職員の指導のもとで作品を作っていく事が多いのですが、時には利用者様自身が先生となって他の利用者様に教えていただく事もあります。皆さんがそれぞれ楽しく教え合いながら作品を作っておられる様子を見ると、こちらもなんだか元気が出てきます。



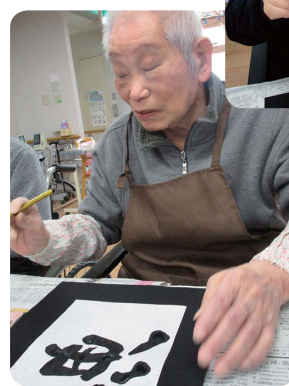
来年も皆様の力作をデイケアスタッフ一同楽しみにしながらお待ちしております!



癒さあだより

初春書き初め会

新年のイベントとして書き初め会を行いました。
利用者様方に今年一年の思いを込めて書道をしていただきました。
又余興として職員による書道パフォーマンスを行いました。
2メートル四方もある大きな紙に巨大な筆が一筆入るたび「よいしょ！」の掛け声をいただき、完成した時には大きな拍手を頂きました
その後は新年のお茶会ということで、抹茶をご用意しました。
抹茶なんて久しぶり！と楽しんでいただけているようでした。



海王デイサービスショートステイだより



近年稀にみる大雪だった冬。多くの方々が雪すかしで身体のおちこちを痛めたのではないのでしょうか。そんな冬も終わりを告げ、残ったのは痛めた腰。常日頃の運動不足を骨身に沁みケアセンター海王にも春がやってきました。



冬の間の一コマ



箱の中身当てゲームをしたり、抽選会でハラハラドキドキ。春を待ち、絵馬に願いを書いたり、職員も体を張って楽しんでいます。カフェ風おやつもできましたよ～。



「高齢者虐待防止について」

昨年末より「射水市高齢者虐待防止マニュアル」に基づき、介護職員をメンバーとした介護部会で勉強会、意見交換会を実施しています。各職員が外部研修などで知識を得てきましたが、新人職員がメンバーに加わったこともあり、基本的な理解の部分を中心に進めています。意見交換では各部所での出来事や対応に新たに気づくこともあり、充実した勉強会だと感じています。今後は、よりよい対応ができるよう更に知識を深めていきたいと思っております。



まっちゃんだつき
(施設長の独り言)
No.21

ケアハウス海王だより

ケアハウス海王 施設長 中村 正

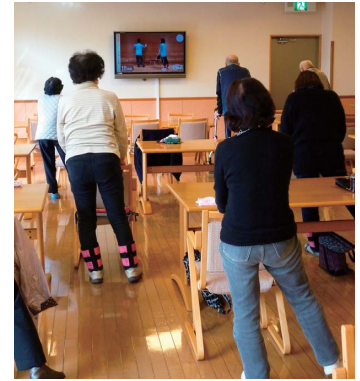
「あれからもう」

あれからもう半月。早いものです。熱い興奮と多くの感動を残して、平昌オリンピック・パラリンピックが閉幕しました。でも、「なんとか無事に、閉幕できました」が正直な感想かな？理由は改めて書かなくても分かりますよね。開催前・開催中も色々ありましたから。選手・関係者の方々には本当にお疲れ様でした。

そうそう「あれからもう」と言えば、この冬の二度にわたる大雪には参りました。交通機関は軒並みマヒ、除雪も思うように進まず、ライフラインにも支障が出て、毎日が雪との闘いでした。「暖冬ボケ」ではありませんが、雪に対する認識・備えが年々甘くなっていたのかもしれない。もっとも、それほど大雪だったと言えればそれまでかもしれません。

市内の雪捨て場がパンクし、ケアハウス近くの空き地に設けられた雪捨て場に山の如く積まれた雪。さすがに、この号がでる頃には解けているとは思いますが、改めて自然の力に対し人は無力だなと感じました。

さて、ケアハウス海王では、射水市役所地域福祉課ならびに包括支援センター、海王居宅支援事業所の協力を受けながら、毎週火曜日にレストラン・ロビーを解放し、地域住民の皆様と共に「きららか射水100歳体操」を行っています。興味のある方は是非一度見学にいらして下さい。



「きららか射水100歳体操」
DVDを見ながら自分のペースで
(ケアハウス海王にて)

居宅介護支援事業所便り

先日、素敵な研修に参加してきました。『ころとからだにワラムジカで栄養補給』という題でワラムジカの木 木南志穂先生が講師でした。笑うことによって体にどんな影響があるのかを実際に笑って体感してきました。冒頭に「普段から自分を褒めていますか？一日に何回笑いますか？」と質問されました。褒めること笑うことで体の細胞が活性化し病気にもなりにくくなるそうです。また、ため息をすると幸せが逃げると言われていますがため息をすることで体の中にある悪い気を吐き出すため、ため息はいい事だそうです。話を聞いていると自分は話と真逆なことばかりをしているなと思いました。笑うことは大声を出して笑うことだけが『笑う』ではないそうです。鏡を見て口角を上げるだけでも脳は笑っていると勘違いし幸せホルモンが分泌されるそうです。ぜひ、皆様も鏡を見たときに少しでも口角を上げ幸せな気分になりませんか。

家族の会からのお知らせ

矢野神経内科医院在宅介護家族の会 新会員募集

家族の会では新会員を随時募集しています。会員様には毎月各種イベント案内を送付させて頂いております。毎月開催の喫茶や、年に数回行う研修会等への参加をお待ちしております。

加入受付は当院スタッフまでお声がけください。



平成30年1月 定期総会・新年会での記念撮影です。

介護相談のできる 喫茶矢野 毎月第3木曜日好評開催中！



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

- 4月30日(月) 振替休日
- 5月3日(木) 憲法記念日
- 5月4日(金) みどりの日
- 5月5日(土) こどもの日



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」