

川ふれあい通信

205号

発行日

2018.10.5

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



デイサービス癒さあ



平成30年物故者法要開催しました。

平成30年7月28日土曜日午後1時半より、白雲寺（射水市本町1丁目）に於いて一年間（H29.6/21～H30.7/20）で物故された15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、おひとりおひとり故人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

『○○な秋』

暑さが一段落し、朝晩は涼しくなってきました。少しやすくなり、秋は陽がのぼってから落ちるまで時間が一番短くなる季節ともいわれています。また、「秋」は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、のように○○の秋という表現をよく聞きます。確かに秋は、夜も涼しくながいので、集中もしやすく何かを始めるのに最適な季節なのかもしれません。

そのひとつ、読書の秋は中国の文人が残した「灯火（とうか）親しむべし」という文に由来しているともいわれています。秋の夜は過ごしやすいので灯りをつけて読書をするのにふさわしいという意味があるそうです。本は自分の読みたい本や話題の本、絵本等なんでもいいといわれています。一人でゆっくり読んでみたり、子ども・孫などだれかと一緒に楽しく読んで、コミュニケーションをとったりするのもよいかもしれません。読書やスポーツなど、自分なりの秋の楽しみ方をみつけてチャレンジしてみたいものです。



非薬物療法

医師は、特に内科医にとって薬物療法は治療のすべてと言っても過言ではない。常に薬の副作用に注意しながら処方しています。高齢者においては多剤投与が問題となり、1度に6錠以上服用しなければならない人も多い。薬物間の相互作用がどのようになっているのか不明な点も多く、最低これだけは必要と思われる薬剤に限定するよう自ら言いかせています。

認知症の治療では原則非薬物療法が主流となります。認知症初期では抗認知症薬への期待があり、行動・心理状態(周辺症状)への対応として、メマンチン、抑肝散、クエチアピン、リスペリドン等がありますが、少量で短期間の処方とし、幻覚・妄想、暴力・暴言、夜間せん妄などに限定した症状に用いるべきと私は思っています。医師として重要なことは可能な限り適確な診断をし、病状に応じて薬剤を処方しつつ、家族やサービス事業者に適切なケアへのアドバイスが求められていると思います。非薬物療法の中心となる考え方は、認知症の人の個性、気持(感情)、その人らしさを尊重し、その人の立場に立って、症状や行動の意味を考え、共に暮らす者として生活の視点で考えることです。行動・心理状態は今その人が必死に訴えているサインです。その人が訴えている言動からその人が真に訴えていることをさとり、それに対応していくことが重要なのです。

パーソン・センタード・ケアの概念を基本としながら、すなわち人間の尊厳を守り、その人の思いをくみながら、援助者中心の考えから認知症の本人中心の考え方に転換して、その言動を記録や個人情報にもとづき、事実を整理して要因や背景を推測し、行動や言葉にはどのような要因・背景があるのかを知り、認知症の人の気持ちや気持ちを少しでもわかることによって(共感的理解)、新たなケアが可能となります。「ひとときシート」の活用こそこれからのケアの出発点です。



院長

矢野 博明

ロコモティブシンドローム

外来をやっていると「歩くのは問題ないけれど、最近立ち上がりがちょっと苦勞する」と相談されることがあります。移動能力の低下した状態をロコモティブシンドロームと言いますが、進行すると介護が必要になるリスクが高まります。簡単に評価する方法があるので紹介しましょう。

立ち上がりテスト

①両脚立ち上がり

40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚は肩幅ほどに広げ、反動をつけずに立ち上がりそのまま3秒保持します。

②片脚立ち上がり

40cmの台から両脚で立ち上がった後、片足でテストを行います。どちらかの脚を上げ、反動をつけずに立ち上がりそのまま3秒保持します。立ち上がった後成功として、10cm低い台で同様にテストします。それに対して立ち上がれない場合は失敗として、10cm低い台に移動し両脚でテストします。



2ステップテスト

バランスを崩さずできる限り大股で2歩あるき、その歩幅(cm)を測定し身長(cm)で割った値を求めます。滑りにくい床でバランスを崩さない範囲で行います。

評価方法は以下のとおりです。

ロコモ度1：運動機能の低下が始まる基準です。運動習慣や食事習慣の見直しが必要です。(2ステップテスト：1.3未満、立ち上がりテスト：片脚40cm不可)

ロコモ度2：日常生活に支障がでる基準です。運動指導が必要です。(2ステップテスト：1.1未満、立ち上がりテスト：両脚20cm不可) 次回はロコモ予防について紹介します。



副院長

矢野 博一



診療部のおはなし

骨粗鬆症について

10月は「世界骨粗鬆症デー」です。

骨粗鬆症は、生活スタイルや体質が原因になり、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最近では自覚症状はないのですが、ひどくなると骨折を起こし寝たきりの原因となる場合があります。骨の健康を維持するためには6つの対策で予防する事ができます。

- | | |
|----------------|---------------|
| ①体重をコントロールする | ②バランスの良い食事を摂る |
| ③骨を強くする運動をする | ④たばこを吸わない |
| ⑤過度のアルコール摂取に注意 | ⑥検査を定期的に受ける |

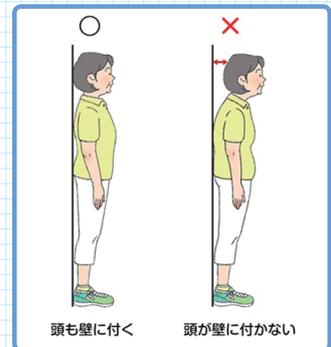
また、簡単にチェックできる方法もあります。

方法→壁に背中を向けて立ちましょう→「かかと」と「おしり」と「背中」を壁につけます→この状態で「あたま」が壁に付くか確認しましょう。

あたまが壁につかなかった方は、骨粗鬆症の可能性がります。

当院では簡単に検査・治療をすることができますので、詳しくは受診時にご相談ください。

みなさんも骨の健康を守り、骨粗鬆症を予防しましょう



地域リハビリテーションだより

通所リハビリを利用されているTさん♪
『ふれあい通信に一筆を』とお願いすると、快く引き受けて下さいました。

「楽しみなりハビリの日」

突然の病(脳梗塞)で障害を持つ身となり、途方に暮れ、生きていく事が不安な日々を送っていました。周りに背中を押されて、矢野デイケア室を体験見学させて頂き、皆さんが生き生きとして、ちぎり絵・折り紙・脳トレ・床上の体操・機械トレーニングなどをしておられ、私も皆さんと一緒に頑張れるかもしれないと通所リハビリの手続きをしました。

先生方の目配りの元で安心して床上の体操・棒体操などの指導を受けて、少しでも良質の生活を送りたいと頑張りました。お陰様で自分の身の回り事や大好きな料理も作れるようになり、家族の喜ぶ顔を見るにつけ、私も喜びで一杯です。簡単な片付けや日常生活が出来るまでになりました。

昔ならば、きっと寝たきりの生活になっていた事でしょう。進歩した理学療法・作業療法、色々な医療・介護制度の恩恵を受けられる今の時代に感謝しています。運動が終わってからお茶を頂き、皆さんとの世間話などで心が癒され、リハビリの日が来るのが楽しみです。

手先の麻痺障害などを克服された皆さんの絵やちぎり絵などの作品が展示され、観賞させて頂くのも楽しみです。これからも質の良い生活を送る為に、リハビリを頑張ります。(T女 七十六才)





癒さあだより



7月のイベントは毎年恒例、夏祭りを開催しました。
 雰囲気たっぷりの素敵なポスターは利用者様に作っていただきました！
 流れるアヒル釣りゲームと動くスイカ割りゲームを楽しんで頂き、食べ物もチヂミに
 お好み焼き、デザートはわたがしをご用意。
 ささやかでしたが癒さあ全体で盛り上がり、大いに楽しみました。



2018

ディサービス 癒さあ
 夏まつり
 平成30年7月12日(木)
 18日(水)

海王デイサービス・ショートステイだより

納涼祭

今年もJAM（産業別労働組合）さんに協力を頂き賑やかに納涼祭を終えました。

ジャンケン肩もみ、輪投げ、お菓子つかみ、かき氷早食い大会、ロシアンルーレットシュークリーム等、利用者様、スタッフ共々ハラハラドキドキの楽しい時間を過ごしました。



折り紙細工

デイサービスやショートステイご利用時に、ちょっとした空き時間を利用して、とても素晴らしい折り紙飾りを作られています。一部を片口保育園に贈呈した所、園児の皆さん細工折り紙にとっても喜んで頂いている様子でした。



作品だより

今回の作品だよりは、指先が器用な清田喜代子様です。81歳の頃かかった病気の後遺症で難聴になり、長期の入院生活を過ごしました。退院後は娘さんの勧めもあり、指先を使う手芸に励まれ、今ではお友達に作って欲しい！と頼まれる事もあるそうです。

現在87歳の清田さんはまだ後遺症に悩まされているものの「何にでもチャレンジしたいの！」と来年の干支のきめこみ作品にチャレンジされるそうです。



「災害に備えて」

9月3日、台風21号が北陸を通過しました。富山県は、台風や地震が少ないのもあり、災害に対する意識が低くならないため、また利用者様にも見ていただけるよう、当施設の位置を示したハザードマップを掲示しました。

災害に対する意識や情報収集が大切だと考え、防火管理者からも日頃から情報発信に努めています。

総合ケアセンター海王 施設長 神山 法久



居宅介護支援事業所便り

4月より、海王居宅介護支援事業所で介護支援専門員（ケアマネ）をしている柴田千賀子です。秋といえば、皆さんは何を連想されますか？私は、読書の秋と言いたいところですが、どちらかと言えば、食欲の秋です。食べることが大好きで、お休みの日は美味しいお店をみつけてはランチに出掛けます。それと、スポーツ観戦が大好きです。プロバスケットボール富山グラウジーズのブースターで試合会場ではチームカラーの赤いTシャツを着て声援を送っています。大きな声を出すことはストレス発散にもなりますし、お腹から声を出すので運動も兼ねていると思っています。ケアハウス海王では、火曜日に100歳体操を行っており、私も時々参加させていただき楽しく運動をしています。身体も心も健康で1人ひとりの方とのご縁を大切にしたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。



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

家族の会では毎年秋に“バスに乗ってゆこうよ♪”と銘打って研修会？を兼ねて県内のスポットを訪ねています。事務局では今年はどこがいいか悩んでいる最中で、この企画を楽しみにして頂いている方もたくさんいらっしゃるののでしっかり企画したいと思います。この号が発刊される頃にはパンフレットが出来て参加募集をしていると思います。ぜひ参加いただければと思います。



介護相談のできる 喫茶矢野 毎月第3木曜日好評開催中！

まっちゃんだっき
(施設長の独り言)
No.23

ケアハウス海王だより

立つ鳥跡を濁さず

ケアハウス海王 施設長 中村 正

今年の夏の暑さ半端なかったですね。その暑さに負けず劣らず熱くさせてくれたのがサッカーW杯。結果はさておき、その戦い振りには、自分同様サッカーファンならずとも感動を覚えたのではないのでしょうか？

さて、サッカーに於いて日本サポーターによる試合後のスタンドのゴミ拾いは、もはや風物詩となり、後に続く国も増えたとか。

更に今回の大会では、試合後のロッカールームの清掃と、折鶴と共に「ありがとう」と添えられたメッセージが話題になりました。「立つ鳥跡を濁さず」これこそが日本の文化だと。

これには日本国内はもとより、世界中からの讃辞・賞賛の声がやみません。でも、裏を返せば、それが普通なことではなく特別と思われているってことの方が問題で、讃辞・賞賛を受けた国の国民であることを喜ばしく感じると共に、改めて自分達の行動や姿勢を見直さないといけないのかもしれない。

でも、きっと昨今の日本の現況を見るにつけ、この素晴らしい文化の行く末に不安を覚える人も少なくないでしょうね。子供達に教える立場の人、勝つための技術ばかりでなく、こういうことこそ教えましょう。技術を要するのは短期間、素晴らしい文化は未来永劫。

この原稿を書いている最中、平成30年北海道胆振東部地震が発生。今年は災害級の暑さ、先に大きな被害をもたらした台風20・21号と日本列島を自然の猛威が襲いました。明日は我が身かもしれません。今後、防災・危機管理の更なる重要性・必要性を感じずにはられません。



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

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 FAX 0766-53-5735●矢野神経内科訪問リハビリテーション
TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5735●デイサービス癒さぁ
TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690●矢野居宅介護支援事業所
TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5690

●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

●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 FAX 0766-83-7166

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05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 8日(月) 体育の日
- 11月 3日(土) 文化の日
- 11月23日(金) 勤労感謝の日
- 12月24日(月) 振替休日
- 12月30日(日)～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

庄川口駅

万葉線



総合ケアセンター「海王」