

ふれあい通信

206号

発行日

2019.1.1

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

クリスマス演奏会



デイサービス癒さぁ

作品展お知らせ 第32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(金)～2月14日(木)

募集作品 応募者本人の創作によるもの

展示期間 3月1日(金)～3月7日(木)

展示場所 矢野医院1階廊下

こけし

”言葉のチカラ“

私は言葉の力はすごいと思っています。気分が落ち込んでいても、利用者様や患者様と「おはようございます」「こんにちは」等と挨拶を交わすだけで、知らず知らず元気になることがあります。

また、挨拶とは違いますが、「ありがとう」という言葉にも、私はとても幸せな気持ちにしてくれる力があるような気がします。

そもそも「ありがとう」の語源は「有り難し」からきているとの事で、滅多にない、貴重だという意味があるそうです。そんな特別な言葉を人から頂く事は、本当はとても嬉しいことなんだと思います。

たくさんの人達と関わり合う中で、感謝し勇気づけられる言葉を贈り合うこと。それって当たり前なことではないんですよね。

皆さんも大切な人に「ありがとう」を伝えてみてはいかがでしょうか？



『父と私』

年号が変わる今年は私にとっても大きな転機の年と考えています。75才になることも1つだが、医師になって50年間の総括と思っています。父は16年前享年80才で、脳梗塞後の肺炎で亡くなった。父の強い思い入れもあり、医師になった。理学療法に携わっていた父は、息子と共に働くことは喜びであった。私が昭和60年に開業し、リハビリで働く父は輝いていました。しかし数年後に職員とのトラブルで、私は父に医院への出勤を禁じ、父は何も言わず家でじっとしていました。既に緑内障で中途失明していた父は私に文句も言わなかったが、その分母には何かにつけ不満をぶつけていた。子供の頃から家庭を省みない父に、母をいつも泣かせていた父に、反面教師としての自分が父と対峙していました。私が医療人として社会で活動していくなか、父への評価が徐々に変わっていくのに気づきました。家庭で知らない父の社会的貢献や評価は、今の私にしてのり越えられない大きなもの

がありました。今になって男として、社会人として、しっかりとなぜ評価してあげられなかったのかを仏壇を拝みながらそのように思う毎日です。

医業・介護という徳業に携わっていて、悩める、苦しんでいる人々に少しでも手を差し伸べる、人のために今以上出来ることをして、来たる日に父に報告出来るようになりたいと考えています。私と共に歩むスタッフに対して、指示・指導するのではなく、私の歩む道を示しながら、あなたは どうしたいですか、これからどのようになりたいですか、そしてそのために今あなたは何をしようとしていますかと問いながら、私のささいな経験と私を支えてくれた多くの人々の心使いやアドバイスを語っていきたくと思っています。新年にあたり、残された私の働く時間を有意義に活用していきたいと願っています。

患者・利用者のみなさんにとって。今年は無事な年でありますことをお祈りします。



院長
矢野 博明

ロコモティブシンドローム(予防編)

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。2018年は自然災害の多い年でした。北陸地方の豪雪に始まり、大阪や北海道での大地震、西日本での豪雨、大型台風の襲来などがありました。災害ではないですが12月に各地で夏日を観測するなど地球温暖化を思わせる出来事もありました。2019年は元号も変わりますが、良い年になるように祈っております。さて前回予告したとおり今回はロコモの予防についてお話しをいたします。

ロコモーショントレーニング

ロコモ予防のための最低限かつ中心的な運動で、下肢の筋力を高める運動とバランス能力をつける運動があります。

①スクワット

下肢全体の筋力強化に効果的な運動です。立った姿勢から、ゆっくり腰を後ろに引きながら膝をまげていき、膝が90度に曲がったところで再びゆっくり立ち上がる動作を繰り返します。1回の動作は10秒以上かけて行います。5～15回を1セットとして1日に2～3セット行います。膝がつま先より前に出ないようにすることが重要で背筋を伸ばしたままお尻を下げていくイメージで行うと上手いきます。膝が前に出してしまうと膝を痛める原因にもなるので注意が必要です。両手は前に出すとやりやすいでしょう。

②開眼片脚立ち

バランス能力を高める運動で、片脚を5～10cm上げて他方の脚で立ちます。転倒しないように必ず掴まるものがある場所で行いましょう。立つのが不安定な場合は机などに手をつけて行います。左右各1分間を1日2～3回行います。開眼片脚立ちを半年間続けることで、転倒の頻度が30%減少したとの報告もあります。

続けることで確実に効果がでることが実証されています。ぜひ行ってみてください。



副院長
矢野 博一



診療部の
おはなし

新年のご挨拶を申し上げます 今年もよろしくお祈りいたします

当院では風しん抗体検査を無料で実施しています

妊婦さん 特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんにも感染し「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。風しんの予防にはワクチンを接種し、免疫を獲得することが有効です。風しんに対する十分な免疫があるかどうかは、抗体検査で調べる事ができます。免疫のない場合はワクチン接種をご検討ください。

当院での風しん抗体検査について

- ・対象者…富山県内に住所を有する方で検査を希望される以下の方
(ただし、過去に風しん抗体検査を受けたことがある方。風しんの予防接種を受けたことがある方・風しんにかかったことがある方は除きます)
 1. 妊娠を希望する女性
 2. 妊娠を希望する女性または風しんの抗体価が低い妊婦のパートナー
- ・検査費用…無料
- ・検査受付…検査を希望される方は事前に当院にお問い合わせください。
- ・検査結果…1～2週間後に再来院でお知らせします。

ご不明な点に関しては当院スタッフにお気軽にお問い合わせください。



地域リハビリテーションだより



昨年は皆様のご愛顧を賜わり厚くお礼申し上げます。本年もスタッフ一同より一層お客様にご満足いただけるサービスを心がける所存です。

地域リハビリ部スタッフ一同



今年も矢野神経内科医院作品展開催します！



年が明けると、私たちは作品展の時期が近づいてきたなと感じます。現在デイケアでは、きめこみパッチワーク・ちぎり絵・折り紙など様々な作品作りに取り組まれている方がおられます。デイケアご利用中に作成している方々の作品作りを見て、他の利用者様も「どんなが作ってるがけ？」と興味をしめされておられます。またご自宅でスタッフの似顔絵を描いてきてくださる方もおられ、今度は誰の絵を描いてくれたのだろうと毎回楽しみにしながら見させていただく事もあります。

これらの、日々皆様が作っておられる作品達を展示させていただくのが「矢野神経内科医院作品展」となります！デイケアに限らず医院御利用の方、デイサービスに通所されている方、海王ケアハウスに入居されている方全ての方を対象としています。今回の作品展の募集期間など詳しい事は「ふれあい通信」の表紙に記載してあるので、是非そちらでご確認ください。ちなみに海王デイサービスでは「亥のちぎり絵」、デイサービス癒さあでは「毛糸の花を使った展示物」が企画されているようです。矢野神経内科医院スタッフ一同楽しみにしながら、皆様の作品をお待ちしております。





癒さあだより

謹んで新年のご挨拶を申し上げます
本年も皆様の在宅生活に少しでもお役に立てるようスタッフ一同努めさせていただきます

『ほっこりゆず湯に癒されて』

日々寒さが厳しくなってきました。

利用者様のご健康を願ってゆず湯を実施しました。

ゆずには冷え性やリウマチなどの腫れや痛みを緩和する働きがあるそうです。

香りも楽しんでいただき、心も身体も温まっていただきました。



『癒さあ敬老会』

9月のイベントは日頃からお愛顧いただいている利用者の方への感謝の意を込めて敬老会を開催しました。

スタッフからの贈り物は歌。キーボードやギターの演奏に合わせてソプラノ・アルトに分かれて「あの素晴らしい愛をもう一度」「もみじ」「花は咲く」を合唱しました。

利用者様も手拍子と一緒に歌って下さる方もいて、私たちもとても感動しました。今後も皆様の琴線に触れるようなサービスやイベントを行ってまいります。



海王デイサービス・ショートステイだより

お陰様で海王デイサービス・ショートステイは19年目となり、平成最後の春を迎えることができました。ご利用者様、御家族様のご理解とご協力をいただきありがとうございます。これからも皆様の気持ちに寄り添える様に職員一人一人が頑張りたいと思います。今年もご指導の程宜しくお願い申し上げます。

スタッフ一同

海王作品展

貼り絵、折り紙細工、切込み絵などなど、御利用者様の力作を展示し作品展をしました。海王で初めての作品展でしたが、多くの作品が集まりました。「出展したい!」とがんばって作り、作り上げた達成感を得て、次の作品への意欲がわき、出品された皆様は生き生きしていました。



初めてのHIP HOP

中学生2人組によるヒップホップダンスの慰問がありました。やはりご利用者様方々初めは何が始まるのだろう?という表情



でしたが、激しい音楽と共に始まった躍動する若さみなぎるダンスに圧巻されていました。3分間の演技が終わると、御利用者様皆様からの熱い拍手喝采でした。普段出さない大きな声で声援を送る方や涙を流し感動されていたご利用者様もおられ、皆様が若い2人に生きるエネルギーをもらった様に思える一時でした。



新湊まつんクラブ

新湊には古くから続く「曳山まつり」があります。新湊ではこのお祭りを「曳山まつん」と愛着を込めて呼びます。

曳山は高校生から曳けますが、小学生の頃は曳山の前人形を動かしたり、お囃子を練習し、伝承していく活動もあります。小さい頃からまつんに熱心な地域なので、近隣の放生津小学校には「まつんクラブ」があり、演奏会に来ていただきました。上手なお囃子に昔のあんちゃん、ねーちゃんも大満足でした。



昨年は、総合ケアセンター海王を御利用していただきありがとうございました。今年も適切なサービスが提供出来るよう、更に改善活動を進めていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。

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だより

今年も海王居宅介護支援事業所・矢野居宅介護支援事業所よろしくお祈りします。
介護保険も施行からはや19年目を迎えようとしています。住み慣れた地域で自立した日常生活を営めるようにする為「地域包括ケアシステム」の構築が必要となってきます。

私達も地域ともしっかりと積極的に関わり、顔の見える化で安心感が生まれれば介護予防にも繋がる事にもなると思っています。

気になることがありましたら、いつでも声を掛けてお気軽に相談ください。

…各介護支援専門員 今年の抱負…

- ・「初心忘るべからず」フットワーク軽く笑顔で頑張ります。
- ・ケアマネの仕事を始め、はや4年となりました。今年も皆様に寄り添った支援を行っていきます。
- ・少しでも皆様のお役に立てる様に初心を忘れる事無く、日々勉強していきます。
- ・ケアマネとしてはまだまだ「ひよっ子」ですが、先輩方の力を借りながら成長して行きたいと思えます。
- ・出会いに感謝し、ひとりひとりの御縁を大切にしていきたいです。
- ・皆様に受け入れて頂いている事に感謝し、今後は地域に貢献出来るように頑張っていきたいです。

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！(能作と瑞龍寺)”“ピラティスでリフレッシュ！天然温泉とおぼんざい in 古洞”の2大行事を開催しています。また、毎月喫茶ではミニレクチャーなど各種研修会、その他楽しい企画も準備しています。

家族の会では新年度会員様を随時募集しています。会員様には毎月の喫茶の案内、行事案内などが届きます。ご希望の方は矢野医院スタッフにお知らせください。



介護相談のできる 喫茶矢野 毎月第3木曜日好評開催中！

まっちゃんだつき
(施設長の独り言)
No.24

ケアハウス海王だより

「昭和から平成、そして…」

ケアハウス海王 施設長 中村 正

新年のご挨拶を申し上げます。

「247」これ何の数かわかりますか？いきなり何なんだろうと思いますよね。でも、これは皆さんの生活に関わるとても重要なものの数です。ヒントは今年「248」になります。

そう、これは645年の「大化」から「平成」までの約1300年余りの間に使われた元号の数。

元号は世界で唯一、日本のみで使用されているものです。そしてご存じのように今年の5月1日には元号を改める「改元」が行われ新しい元号に変わります。巷では、新しい元号の予想にも花が咲いているようです。

既出漢字やアルファベットの頭文字から予想したり、なかには、慶応・明治があるなら立教・法政（早稲田は3文字で対象外）と面白可笑しくひねったものから、倍安（根拠はわかりますよね）と笑えないものまで。

しかし、一方で元号はもはや必要なしとの意見があることも事実。世界中が西暦なのになぜ日本だけ？

和暦と西暦を使い分けるのは煩わしい。和暦を西暦に換算するのが面倒等々の色々な理由があります。

でも、今までそれが理由の大きなトラブルは聞いたことがない。だから必要無しと強く勧める根拠もないのでしょうか。

自分は元号継続に賛成派。加速度的に減ってゆく日本独自の文化を少しでも残しておきたいのがその理由の1つ。

あと、何となくではありますが、元号があることによって時代を生きた気になる（自分なら昭和～平成～??）。

西暦だと、ただ生きた年数（幅）を表しているようで何か味気ないような気がするのは自分だけ??

2018年の漢字は「災」でした。今年一年、皆様に災いが降りかかりませんこと祈念して。

元号が変わっても、ケアハウス海王を宜しくお祈り申し上げます。



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

○1月7日(月) 成人の日

○2月11日(月) 建国記念の日

○3月21日(木) 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」