

# ふれあい通信

207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  
2019.4.5

## 第32回作品展

来年も素敵な作品を  
お待ちしております

ご出展有難うございました

### 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

”ラン活“

これが初めて「ラン活」という言葉を聞いた時の感想です。「ラン活」とは、小学校入学を控えた子供のランドセルを選び、購入する活動のことをいうそうです。

私のときは「男は黒」「女は赤」の時代。自分で選ぶという選択はありませんでした。なので、子供が家族に見守られながらランドセルを選んでいる姿は新鮮でした。「かわいい」「かっこいい」といわれ満足気な子供たち。親にとっても、無事に大きくなってくれたことへの喜び、支えてくれた人へ感謝しながら向き合う大切な家族のイベントの一つなんだなあと思います。

来春、小学校へ入学する子供がいる我が家にとって、今年「ラン活イヤー」。展示品を見るたびにランドセルを背負ってみたい、色を選んでみたい。子供にとってランドセルは憧れの存在みたいです。お気に入りの一品に出会えることを楽しみに、まずは取り寄せたカタログが届くのを待ちたいと思います。



## 介護コミュニケーションについて

介護に関する本から心に感じた文章の一部を書き写します。『これは私自身がそうでありたいと願うものです。介護する相手は感情を持った人です。介護者本人が要介護者がどう感じ、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、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に支援することが大切です。』

まさに介護は目配り、心配り、気配りだと思いました。

要介護者は支援を必要としている存在なので、変わるべきは要介護者の方であろうと考えがちですが、実は変わるべきは介護者でもあるのです。介護を受ける側を弱者として感じているうちは、一人の人間として見られなくなっていて、利用者の自尊心を傷つけ、ケアする上で大きな妨げになっているのです。

相手に対して嫌いという感情が根底にあると、それは知らずのうちに言い方や態度にあらわれてしまいます。

コミュニケーションの9割は言葉の内容そのものでなく、言葉の使い方、声のトーン、ジェスチャー、表情などの非言語で占められています。緊張感をほぐせる良い方法はゆっくり話すことです。

笑顔は相手に好印象を与えるだけでなく、笑顔をつくるだけで自分も楽しい気分になれるのです。笑いはその場の雰囲気を和ませるだけでなく、自分自身の心もおちつかせる効果があります。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのです。

価値観が異なる相手とのコミュニケーションでは、まず受容すること、次いで共感的理解が大切です。

私はコミュニケーションの基本は挨拶だと思います。朝の挨拶は人との交わりの始まりであります。そして心から相手の話を傾聴することが大切です。医療・介護に携わり、今この事を強く思わざるを得ません。



院長

矢野 博明

## サルコペニア

皆さんはサルコペニアという言葉を知っていますか？要介護状態のリスク因子として近年話題になっている病態の一つです。今回はサルコペニアについてお話しをします。

サルコペニアは「何らかの原因により筋量や筋力が減少した状態」を言います。握力の低下や歩く速度が遅くなるといった症状が見られるようになり、転倒や骨折、寝たきりなどにより日常生活の質が低下するリスクがあります。

健康な人でも加齢による変化で筋肉量は減少しますが、日常生活に支障がでる程に低下した状態がサルコペニアです。その他に慢性疾患や生活スタイル(運動をしない)、栄養不足(偏食等)などが原因でサルコペニアが引き起こされることがあります。日常生活の例で示しますと、「信号機が青の間に横断歩道を渡りきれない」や「ペットボトルのふたを開けることができない」などです。

サルコペニアの診断は筋肉量の測定、筋力の測定、身体機能の測定で行います。筋力がどの程度あるかを確認するために握力を測定したり、身体機能を確認するために歩行速度を測定したりして総合的に判断します。

治療は食事療法や運動療法による介入が有効であることがわかっています。食事に関しては筋肉のもとになるタンパク質をしっかりと摂取することが重要で、赤身の肉、乳製品、魚類などを十分摂取することが推奨されています。また骨粗鬆症を悪化させないためにもカルシウムやビタミンDの摂取も忘れずに行う必要があります。運動療法も非常に大切です。栄養摂取をきちんとしなくても運動などの負荷を筋肉に与えないと筋力は向上しません。時間の無い人も例えばテレビを見ながら、椅子からの立ち上がり運動をするだけでも効果があります。



副院長

矢野 博一

診療部の  
おはなし

## おしっこの悩みについて

寒い冬から解放されましたが、寒い中排尿障害で日常生活に支障をきたされた方大変だったと思います。

そこで、今回は中高年男性の排尿について書きたいと思います。

- 最近**
- ・ 排尿後、まだ尿が残っている感じがある→残尿感
  - ・ トイレが近い→頻尿
  - ・ 尿が途中で途切れる→尿線途絶
  - ・ 急に尿意をもよおしめれそうで我慢ができない→尿意切迫感
  - ・ 尿の勢いが弱い→尿勢低下
  - ・ おなかに力を入れないと尿が出ない→腹圧排尿
  - ・ 夜中に何度もトイレに起きる→夜間頻尿

上記症状のある方は一度検査をおすすめします。  
当院でも前立腺エコーの検査はできます。  
検査は随時可能ですのでお気軽にお問い合わせ下さい。  
なにか、体調で不安を感じられた時は、又御相談下さい。



## 地域リハビリテーションだより

### 【第32回矢野神経内科医院作品展】を終えて

例年よりも暖かな春風を感じた3月1日、恒例の矢野神経内科医院作品展が催されました。

院内の1階廊下には98点の力作がずらりと並び、連日あちこちで見学者の和やかな談笑が響いていました。思いの込められたご自身の作品を感慨深げに見つめる方や、知人・友人の作品を前に足を止める方が沢山おられました。

皆さんの感想の中で「こんな素晴らしいがすごいね〜。」「どうやって作られたのかね？」など思わず感嘆の声を口にすることも多く、それを耳にした時には、「そうながやぜ。皆さん凄かろう〜。」と心の中でつぶやきました。その方が作られていた姿が目に浮かび、思わず伝えたくくなりました。

作品は趣味として自宅で製作された物ばかりではなく、リハビリの一環として作られた物も多くあります。

この作品展は32回という歴史があり、これは【観る方】【出展された方】の双方に感動を与えることが出来る行事として、長い間続いてきたものと改めて感じました。今後も一緒にこの感動を繋いでいきましょう。



皆様の作品を来年もお待ちしております。



## 癒さあだより



新湊八幡宮様本当にありがとうございます。  
二〇一九年も皆様の願いをかなえられるデイサービスを目指して参ります。

帰りにはおみくじを行い、今年はじめの運試し！  
皆さん内容を面白そうにお話しておられました。



みなさん目を閉じられ、いろいろな想いで手を合わせておられました。

新湊八幡宮様のご厚意で、なかなか入る事ができない拝殿の中まで入れていただき、神主様よりご祈祷してもらいました。

新年、利用者様皆様と新湊八幡宮に参拝に行きました。  
普段外出したくない・・・という利用者様も、初詣なら！と沢山参加されました。

八幡宮へ参拝に行きました



## 海王デイサービスショートステイだより

### パワーリハビリマシンを使ってみよう!!

海王には、機能的なパワーリハビリマシンが揃っています。

#### ローイング



主に背中筋力を鍛え猫背を改善します。肩こりや首こりにもいいですよ。

#### レッグプレス



立ち上がったたり、座ったり、しゃがむ、歩くなど日常生活動作に必要な筋力を強化します。足の衰えは一大事です!!

#### エアロバイク



心肺機能・下肢筋力の向上を目指すトレーニングができます。若返りも目指せるかも!!

階段昇降台・平行棒など無理せず始められ自分で機能の向上を図る事ができます。他にも、海王では棒体操やラジオ体操など軽い運動を行い、少しでも老化防止となる様に取り組んでおります。職員がサポートしますので気軽に声を掛けてください。

当施設の1階機能訓練室には、今回紹介したパワーリハビリマシンをはじめ、手作業、図書、リラックススペース、静養スペースなどがあり、広々と過ごしていただける空間となっています。

開設以来、広い空間を活かす工夫を行い、レイアウトを大幅に変更することもありました。

利用者様の中には、広くなくアットホームな雰囲気をご好まれる方もいますが、工夫を重ね楽しく安心して過ごしていただける空間づくりを目指していきます。

また、現在のサービスに加え、介護保険外のサービスの提供を検討中です。

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

昨年の7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)をしている岡 志津香です。ケアマネになってから半年が経ち、季節も春を迎えました。新しい年度に向け改めて心を引き締め、地域の高齢者の方々の支援をお手伝いさせていただきたいと感じています。

春といえば出会いと別れの季節です。我が家も4月から東京の大学に進学する娘の引越し準備に大忙しです。夢を胸に抱き旅立っていく娘を頼もしくも感じ、反対に一緒に居ることが当たり前だった娘が家を出て行くことに寂しさも感じています。新しい生活の中で辛い事もあると思いますが、辛い時こそ笑顔を忘れず前に進んで欲しいと娘に思いを寄せながら、自分にも言い聞かせています。3月、卒業式で3年間共に過ごした仲間と別れ、新たに4月から新しい仲間との出会いが待っているであろう娘の新たな門出を祝いつつ、母親である私も利用者様やご家族様、地域の皆様との新しい出会いを大切に、新湊地区という地域に溶け込んでいけたらいいなと思っております。皆様との出会いを楽しみにしております。

## 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

第26回総会・新年会で昨年の活動報告と今年の活動計画、新役員の報告をさせていただきました。今年も盛りだくさんの研修や行事を準備しておりますのでご参加いただければ幸いです。



今年は新たな試みで特別企画を模索中！3月は「懐かしの映像上映会」を開催  
家族の会の行事はどなたでも参加できます。待合室の掲示板にご注目ください！

介護相談のできる 喫茶矢野 毎月第3木曜日好評開催中！

## ケアハウス海王だより

ケアハウス海王 施設長 中村 正

### 継続は力なり

雪のない不思議な冬でした。ここまで少ないのは記憶にありません。世界各地でも異常気象が続いています。地球温暖化が原因とも言われていますが、明確な回答は誰にも分からないでしょうね。

さて、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、地域住民の皆様とケアハウス海王の利用者が参加して昨年からはスタートした「きらやか射水100歳体操」も、はや一年が過ぎました。一年経って開始時の体力測定の数値と現在の数値を比べると、その違いは明らかです。ほとんどの方が上昇あるいは変わらない(横ばい)数値となっています。本来、加齢と共に落ちるべき数値の横ばいは、実質のプラスと考えて良いと思います。週に一度、毎回約一時間足らずの短い時間の中で、かなりハードな内容ですが、その成果は数値が証明しています。最初の頃は身体が悲鳴を上げていた参加者も今はスイスイ。まさに継続は力なりですね。

最近では、本来の体操の前に「かみかみ百歳体操」も追加して内容もさらに充実。職員一同、ケアハウス海王利用者で初の100歳到達を期待しています。

「きらやか射水100歳体操」は、毎週火曜日10:00よりケアハウス海王ロビー・レストランを利用して行っています。興味のある方は是非一度いらして下さい。

まっちゃんだつき  
(施設長の独り言)  
No.25

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

○4月29日(月) 昭和の日 ○5月3日(金) 憲法記念日

○4月30日(火) 国民の休日 ○5月4日(土) みどりの日

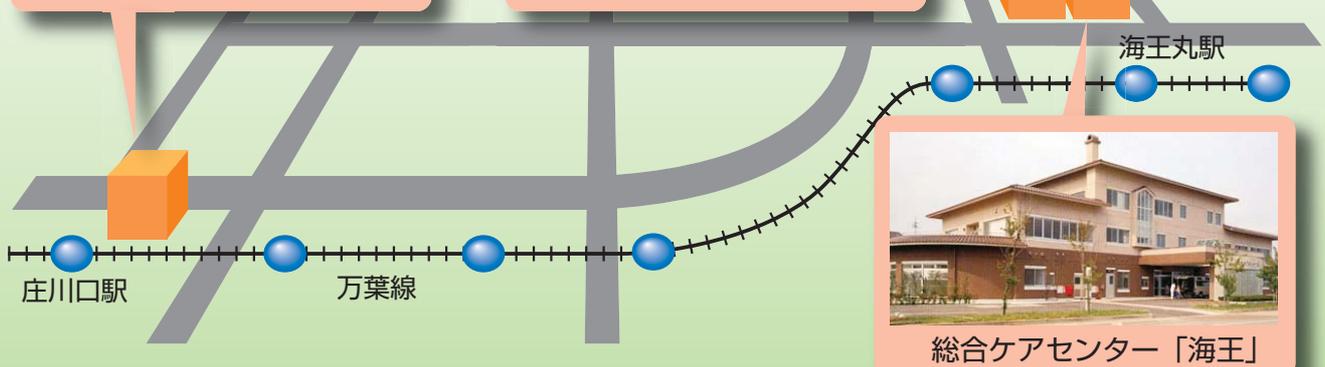
○5月1日(水) 即位の日 ○5月6日(月) 振替休日



矢野神経内科医院



軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」



総合ケアセンター「海王」