

州心丸あい通信

209号

発行日

2019.10.3

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



毎月第3木曜日 13:30~15:30

喫茶矢野

個別介護相談・ミニレクチャー



物故者法要開催いたしました。

令和元年7月30日午後1時半より、本町の白雲寺に於いて、平成30年6月21日～令和元年6月20日までの物故された方々の法要を営ませていただきました。職員一同、故人の方々をしのび、あらためてお悔やみ申し上げますと共に謹んでご冥福をお祈りさせていただきました。

こけし

「私の好きなこと?」

「皆さん、若かった頃『好きなこと』や『夢中になったこと』はありますか?」と、先日利用者様に聞かせて頂く機会がありました。

その中で上がった声は、「私、泳ぐこと」「縄跳び」「踊り」や、中には「マラソン」「社交ダンス」等々。とても嬉しそうに元気な表情で話され、いつもより若々しい姿が印象的でした。自分も幼い頃を思い出し、一緒に楽しんでいた気持ちになれ、皆さんと夢中になった時間を楽しむことができました。

大人になると生活中心で、改めて好きなことに時間をとるのが難しくなりがちですが、秋が深まるこの時季に、ちよつと一息ついて、私が好きなこと・挑戦してみようと思うことをやってみるのも良いかもしれませんね。



ケアについて

要介護の高齢者に看護師や介護福祉士等の多くの人々がケア(世話、支援、介護)を行っておられます。在宅医療をしている私にとってもケアは医療と深いつながりがあります。ケアに関心を持ち、いろいろ本を読んできましたが、育児、教育、心理、医療、福祉等の広い分野にまたがるケアという言葉は簡単に総括することができませんでした。今回は精神科医 渡辺俊之先生の希望のケア学を学び、その一部を発表します。

ケアはケアする者とケアされる者とのあいだの相互行為によって成り立ちます。ケアプランを単に実行するだけでなく、お互いの間に人間的に常に心の在り方が大きく影響します。本の最後に「多くのケアの体験記に共通していることは、ケアを通して自分の人生における意味、つまり人生哲学を見いだしている点です。」と述べられています。私も全く同感です。

- ①ケアの疲労感、不安は心だけではなく、関係性も退行します。回復させるには時間と空間が必要です。
- ②他人に依存せず、自立して生活することを教えられてきました。人に依存してケアを受けることに羞恥心や罪悪感を体験することが多いようです。家族に迷惑をかけたくないという思いが日本人には強くあります。
- ③ケアは己の感情との戦いです。ケアでわきあがるマイナス感情にむき合うことが大切です。ケアを受ける人は不安でいっぱいです。心の奥では安心感を常に求めています。どんなにそばに居ても心が通じていなければ、相手にケアの気持ちは伝わりません。
- ④人間関係が深まると、相手に自分が支えられていると思うし、相手に必要にされていると思うことで自分を育てることが出来ます。メイヤロフの言葉通り、おたがいが人格的に平等の関係にあり、相手の自己実現を助ける努力において、自らの人格を高めあうように変容してゆくのだと思います。



院長
矢野 博明

高血圧

日本には約4300万人の高血圧の人がいると言われています。生活習慣病(脂質異常症や糖尿病など)の中では最も患者数が多い疾患です。40歳以上ではほぼ2人に1人が高血圧といわれています。しかしながら実際に高血圧の治療をしている人はそのうちの60%前後なので、約半数の人は治療をしていないままになっているのが現状です。何年も頭痛やめまいに悩まされていたけれども高血圧の治療を開始したところ症状が消えた、ということは少なからず聞く話です。

高血圧ガイドライン2019では医療機関で測定した血圧で収縮期血圧(上の血圧)が140以上、拡張期血圧(下の血圧)が90以上で高血圧と診断されます。正常血圧は120/80以下で、その中間は正常高値血圧や高値血圧に分類されます。

内服を開始しても血圧のコントロールが上手くいく人となかなか上手くコントロールができない人がいます。原因の一つとして、まず服薬順守の問題があります。朝食を食べないなどの不規則な食生活では薬の飲み忘れが多くなりがちです。また、高齢者は多くの疾患を合併している傾向があり、服薬錠数が増えてしまった場合には正しく内服ができていない可能性もあります。認知機能の低下が原因で服薬そのものが行われていない可能性もあります。

また、注意したいことは血圧を下げる薬の服薬を行っても、減塩や適度な運動は欠かせないということです。一部の人ですが、服薬しているからといって減塩がおろそかになる人がいます。運動不足やカロリー摂取の過剰による肥満、睡眠時無呼吸症候群も高血圧の原因となりますし、過度の飲酒、喫煙もよくありませんので生活習慣の改善も大切です。



副院長
矢野 博一



診療部の
おはなし

健康診断を活用しよう

6月から始まった特定健診も10月31日で終了となります。まだ、受けておられない方は受診券を持って受診をおすすめします。そして、受けられた方は、結果はお聞きになられたでしょうか？検診は受けたままにはせず、その後の生活に活かしましょう。健診結果に現れた数値の異常は、放っておくと生活習慣病を引き起こしてしまう可能性がありますので、塩分や脂肪控えめのバランスのよい食事、適度な運動・禁煙といった生活習慣の改善に努めたいものですね
まずは、食生活です 食べ過ぎなどの食生活の乱れは内臓脂肪を増やす要因です。

そこで

◎コレステロール値を改善するためのひと工夫

- ・大豆製品は積極的に → 豆腐なら100g (約1/3丁) 納豆なら1パック1日の目安量です。
- ・野菜や海藻類はたっぷり → ・加熱する ・スープ類は具たくさんにする 等

◎中性脂肪値を改善するためのひと工夫

- ・メインのおかずは魚をチョイス → 魚に含まれる油 (DHA・EPA) は血流をスムーズにする働きがあります。
- ・お菓子や甘い飲料を控える → 糖質が多く含まれる為、中性脂肪を増やします。水や無糖のお茶を選ぶようにしましょう。

又、服薬治療もありますので、診察時、気軽に御相談くださいネ

地域リハビリテーションだより

障害を持った方の中には、歩く際の補助具として杖や装具を必要とされる方がおられます。しかし、歩行においては杖や装具と同様に【靴】も非常に重要な要素の一つになっています。

選ぶ靴によって、歩行速度・安定度・疲労の度合い・痛みなどにも関わってきます。靴が合わない【靴が脱げやすい】【躓きやすい】【魚の目やタコができる】【外反母趾などの変形】などの悪い影響が出てきます。

靴を選ぶ際には【痛くなければ…】【履き易ければ…】【足にピッタリ！】だけでなく、靴自体の高さの調節や中敷きの厚み・形・位置、また素材の選択など、生活状況や使う用途によってどんな靴を選ぶかが非常に大切となってきます。本当の意味での【自分の足に合う靴】を選びましょう。

室内用・外出用・装具の有無、更には足の変形や痛み、むくみや足の幅、歩く癖など様々な条件によって選ぶ靴は変わってきます。

今履いておられる靴で、歩いていて痛みのある方や、多少でも違和感がある方は、一度リハビリスタッフにお尋ねくださいね。



【スリッパ】や【つっかけ】は踵の固定部分が無いために、脱げやすかったり、段差に躓きやすくなります。高齢者の転倒の大きな要因の一つともなっていますので、十分な注意が必要です。



癒さあだより



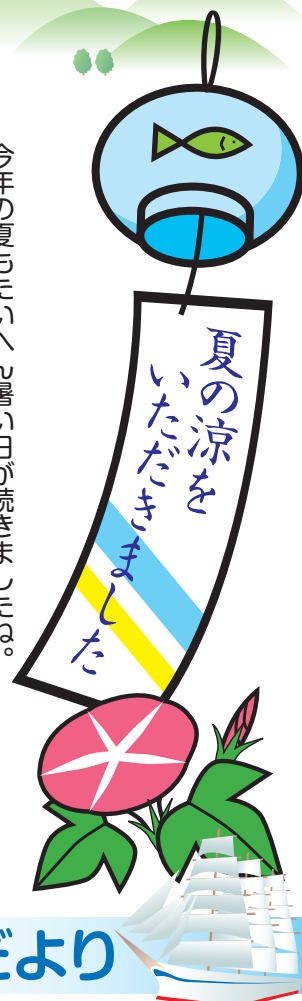
……なんて場面があったりしまして。
笑顔あふれる
楽しいひと時で
した。



——冷たいソーメンが、今高さ2m
から勢いよく飛び込みました！
おっと！ソーメンの後ろからプチト
マトも負けじと転がっていきま〜！
利用者様の箸にソーメンがひっか
かった！
プチトマトは、うう…残念!!すり抜
けてしまいました〜



今年の夏もたいへん暑い日が続きましたね。
暑い日には何といっても、冷たくて
美味しいソーメンです。
癒さあでは皆さんと流しソーメンを
楽しみました。



海王デイサービス・ショートステイだより

★新湊中1年生が海王に来てくれました★

子供たちが来てくれるといつもはあまり笑顔
の少ない利用者様も笑顔が増え、普段見られ
ない顔が見られます。子供たちの可愛さや若さに
職員の顔もほころんでしまいますね！！獅子舞
や合唱、利用者様とのふれあいの時間、とても
楽しませていただきました！！



7/17(水)新湊中コーラスフェスタに 招待されました！

とてもすてきな歌声に皆さんいやされましたね♪
ありがとうございました。



海王納涼祭



8/28(月)～8/31(土)納涼祭をしました。職員お手製の千本釣にて当たりが出た方には景品をプレゼント!!
1等～5等、特賞と豪華景品を用意しました。ひもをドキドキしながら引いていただきました♪♪

8/31(土)にはJAMさんもお手伝いに来ていた
だき利用者様にはバルーンで作った動物プレゼントや輪投げ、ボーリングと楽しい時間を過ごしま
した。JAMさんありがとうございました。





居宅介護支援事業所便り

8月に射水市役所にて多職種連携研修会が開催され参加してきました。前半は射水市民病院の島多先生による『射水市民病院の在宅医療の取り組みについて』の講演がありました。後半は各グループに分かれ『もしも自分が、介護状態で在宅療養生活を送ることになったら…』と題して話し合いをしました。グループには医師、歯科医師、薬剤師、看護師等の医療関係者と私達、福祉関係者が入り交じりざっくばらんに話し合いました。いつも先生方と話をするのも緊張し伝えたいこともしっかり伝えることができない私ですが今回の研修では和やかな雰囲気先生方と話をすることができました。今回の話し合いで多くでた意見では「家族に迷惑をかけたくない」や「ご飯は口から食べたい。トイレは自分で行けるようにしたい。」でした。どの年代、職種でも老後に関しては思うことは一緒だと思いました。今回出た意見を大事にし、関わらせていただく方々の人生が少しでも豊かなものになるよう頑張らせて支援させていただきたいと思えます。

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はバスに乗って県内のいろいろなスポットを訪ねています。

今年の行き先は・・・地元富山の魅力を再確認できる場所を検討中です。近日中に参加募集のパンフレットを掲示いたしますので多数の参加お待ちしております。



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.27

ケアハウス海王だより

敬老 ≠ お年寄り ≠ 高齢者

ケアハウス海王 施設長 中村 正

秋季祭礼も終わり、束の間の過ごし易い季節を迎えました。

最近、各スポーツ等の分野で活躍している同年齢の選手を「〇〇世代」と括って呼ぶことが増えました。たしかに各分野においての若手選手の活躍には目覚ましいものがあり楽しみですね。

さて、自分らの世代はと言うと、概ね還暦にリーチが掛かる年齢になりました。たまに集まれば、出るのは老後(年金)と病気の話ばかり。つい先日「一昔前ならあと半年で定年やちゃ」と笑っていましたが、今のご時世、本当に60歳定年のままだったら笑えませんね。一昔前の「60歳定年、年金貰って悠々自適」なんて夢物語。この先のことを考えるとゾッとします。

先月、ケアハウスにおいて恒例の敬老会を行いました。敬老=お年寄りの仲間入りみたいで嫌だという人もいます。そこで疑問なのですが、敬老って何歳からなのでしょうか？ 因みに敬老の日のルーツは兵庫県野間谷村が催した「年寄りの日」。ただし当時の対象は55歳以上(平均年齢52歳位)だったそうで、現代に当てはめるには少し無理があります。地域差もあり、これに関しては、特に年齢対象を定めているわけではないようですが、法令では65歳以上を「高齢者」としているの、これがひとつの目安かな(介護保険も65歳からです)。それでも65歳って…若すぎますよね。まだまだ現役で頑張らないといけない年齢です。とすれば70歳？ いやいや75歳か？ 今となつては特定の年齢をもって敬老の対象にするのは意味が無いのかもしれない。

この10月から消費税が10%になりました。前回の増税時、消費税は全額社会保障費に使うとの公約でしたが、実際には一部しか使われていないとの報告もあります。現状の、老後(年金)の不安、介護・福祉分野の人手不足等を見るにつけ、改めて公約の実行をお願いしたいものです。



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

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
- 海王居宅介護支援事業所
TEL 0766-73-7737 FAX 0766-83-7166

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14日(月)体育の日
- 10月22日(火)
- 11月4日(月)振替休日
- 11月23日(土)勤労感謝の日
- 12月30日(月)～
即位礼正殿の儀
- 1月3日(金)年末年始休診

