

心丸あい通信

210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
2020.1.9

水槽を設置しました

心を癒してくれる
かわいい仲間たち
よろしくお願いします。

医院待合室にカメの水槽を設置しました。見ているだけで癒されると、患者さんからも好評です。



平成30年9月誕生

第33回 矢野神経内科医院 作品展開催

応募資格 当院を利用されている方

募集期間 2月1日(土)～2月15日(土)

応募作品 応募者本人の創作によるもの

展示期間 2月28日(金)～3月5日(木)

展示場所 矢野医院 1階廊下

今年も皆さまの作品を
お待ちしております！

こけし

”年始のご馳走“

お正月、家族が集まるときに食べたい料理といえば「お雑煮」！温かいつゆに餅の入った、誰もが知っている料理。実は地域や家庭によって、ベースとなる具材や味付け、調理法が異なることを最近、知りました。

私の家では、お正月お雑煮を作るのは父の役目でした。結婚して初めて作ったとき、具材も作り方も違うことに驚きが隠せませんでした。今ではお正月になると、夫の実家のお雑煮を作りますが、あまり好きになれません。年始の集まりには、お節料理など色々ありますが、私の中で年始のご馳走は父のつくるお雑煮。これを食べると「新しい年になったんだ」。今年も一年無事に過ごせますように。」としみじみ感じます。今年もみんなで食べられるといいな。



常に良医でありたい

明けましておめでとうございます。令和2年の年頭に当たり、医師として残された年月を懸命に頑張りたいと決意しています。副院長と共に、地域の人々に対して、かかりつけ医として、できる限りの医療（可能な限りの治療）を行い、患者や要介護者の尊厳を守り、人として尊重し、納得のゆく活動を行っていきます。社会的活動は難しいが、医師個人として、スタッフと共に生き、共に歩んでゆきたいと願っています。

私にとってかかりつけ医とは、医療・福祉に気楽に相談でき、必要なら専門医を紹介してくれる。幅広い医療知識を持って（私には小児科や産婦人科領域はできないが）、患者本人の思いを心に留め、可能な限りわかりやすく説明し、かつ診断・治療をすすめてゆく。また介護・福祉に積極的にかかわり、多職種のサービス事業者と共にケアを実施していく医師だと思っています。まずは、地域の人々を大切に、頼れる存在でありたい。

地域を愛し、地域から愛されるかかりつけ医

良医とは地域の人々に信頼され、愛される存在でなければならない。日々日進月歩の医療を学びつつ、患者に寄り添い医療技術よりも医の心を大切に、患者・家族の現状および終末期まで人として意思を尊重し、共生し、協働してゆく。私はそうでありたいと常に願っています。

しかし、現実には加齢に伴う変化があり、体力・知力の低下や認知機能の低下もいなめません。医師として対応できる期間はどのくらいかわかりませんが、健康に留意してできる限り努力してゆくつもりです。

医師となって今年で満50年を経て、大学・病院と多くの先輩の教えや指導があり、生死を共にしてきた数え切れない患者の支えがあって、今の私があります。

微力ながら少しでも受けました恩を今あるみなさまに返すことができればこんな幸せはありません。



院長
矢野 博明

冷え性(冷え症)について

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いたします。日本漢字能力検定協会が発表した2019年を表す漢字は「令」でした。新天皇の即位に伴い5月1日0時の改元で、元号は令和になりました。納得の結果ではないでしょうか。「令」という漢字には「令嬢」といった言葉があるように「よい」という意味があります。令和2年も良い年でありますように。

さて、冷えを自覚される方は少なからずいると思いますが、ホルモン異常（甲状腺機能低下症など）や貧血、低血圧などが原因で冷えの症状がでることがあります。しかしながら、あきらかな異常がなくても症状がでることがあり、むしろ検査で異常がない場合のほうが多いのです

冷えは万病の元

冷えから生じる症状には、肩こり、頭痛、腰痛、便秘、倦怠感、イライラ、不眠、無気力などあり、このようにさまざまな症状の原因となり得ます。

現代生活の中にも冷えを助長する環境があります。まず、朝食を食べない、夜更かしをするなどの生活リズムの乱れや運動不足は冷えの原因になります。偏食も原因になります。（副食が無く炭水化物主体の食事、動物性タンパク質の不足、ビタミンの不足など）夏野菜（トマト、きゅうり、なす、レタスなど）は体を冷やすことが知られていますが、今では1年中夏野菜を食べることができます。温暖な場所で採れる果物（バナナ、マンゴー、スイカ、メロンなど）も体を冷やすものが多いです。湯船で温まらずにシャワーで済ますのも冷えを助長します。加齢も冷えの原因になります。30歳を過ぎると代謝が低下して冷えの症状が出やすくなります。改善できる点に関しては日常生活を工夫、見直しすることで冷えからからだを守りましょう。



副院長
矢野 博一

診療部の
おはなし

謹賀新年



皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。診療部スタッフ一同

新年の幕明け、みなさん、いかがお過ごしでしたでしょうか？お正月は、どうしても食べる量が増え、なおかつ、活動量も減り、体重増加傾向になりがちになりますね。そして、血糖の値も高値になる可能性もあります。しかし、食べ方次第で食後の血糖値をゆるやかにすることができます。

- ① おかず(たんぱく質食品)を先に食べて、主食(炭水化物)を後に食べる
- ② 食物繊維の多い食品(野菜・きのこ・海藻類)を多く取り入れる
- ③ 腹八分目でゆっくりと味わう

少しの気付きで、体重増加や糖尿病予防になります。春から特定健診もはじまります。メタボリックシンドロームや高血糖を指摘されておられる方は散歩・ジョギングやイスに座りながらの体操などを取り入れて、元気な1年を出発しましょう。

今年もみなさんの健康に少しでも力添えできる様、スタッフ一同努力してまいりますのでよろしくお祈りいたします。



地域リハビリテーションだより



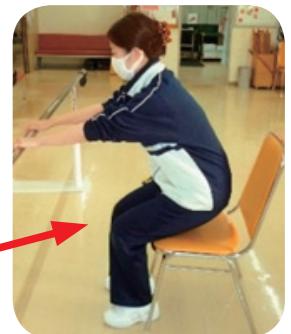
昨年は皆様のご愛顧を賜わり厚くお礼申し上げます。本年もスタッフ一同より一層お客様にご満足いただけるサービスを心がける所存です。地域リハビリ部スタッフ一同

寒い時期こそ運動を！

寒さが厳しくなり、今年も一昨年のような大雪にならないかと心配する日々が続いています。外の気温が低くなると日課にしていた散歩などに行きにくくなり、こたつに入ったままとなりやすいです。そんな時にこそ！暖かい部屋の中ででもできる運動をしてみませんか？下記3つの運動を1日に15回3セット行うと筋力維持に良いと言われていています。

- ①スクワット：立った状態から4秒かけてお尻を下に下ろしていく。その後4秒かけて膝を伸ばし立ち上がる。
⇒椅子からの立ち座りがしやすくなります。

膝がつまさきよりも前に出ないようにしましょう！



- ②つま先上げ：立った状態でつま先を上を持ち上げる。
⇒つま先が上がる事で、敷居や絨毯に足先が引っかかりにくくなります。

- ③かかと上げ：立った状態からかかとを4秒かけて上に持ち上げ、ストンとかかとを床へ下ろす。
⇒かかとの骨に刺激が入る事で、骨が強くなります。

通所リハビリでは毎日①11：00～と②15：00～にリハビリに通っていらっしゃる皆さんと一緒に体操を行っています。お時間がある方は覗いていただき、日々の運動のヒントに役立ててください！

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



新湊の懐かしい日々を語り合いました

新湊の昔から現在に至るまでの風景を撮り続け活動を続けておられる大谷一郎様が、癒さあに来てくださりこの度そのフィルムを披露してくださいました。

味わい深い白黒やカラーの映像に時間を忘れて皆様楽しんでおられました。その中で利用者様が特に目を引き付けられて懐かしんでおられたのが、かつて行われていた「潟祭り」の映像。利用者様の中には、家族親戚中集まって一つの船の上で祭りを楽しんだと、とてもうれしそうに思い出を話して下さいました。



懐かしい新湊の日々を語り合う時間はあっという間に楽しく過ぎていきました。

手作りデザートでmerryクリスマス

癒さあでの今年のクリスマス会は手作りパフェをみんなで作って楽しみました。

器の中のスポンジに、みんなでカットしたフルーツを乗せ、生クリーム・仕上げのチョコソースを乗せたら癒さあ2019年クリスマス限定パフェの出来上がり!

たくさんのフルーツに彩られたパフェを「なかなか食べることがない」と皆様味わっておられました。

デザートの後はサンタさんが登場。皆様に長寿の願いを込めた贈り物を届けてくれました。



海王デイサービス・ショートステイだより



昨年は、総合ケアセンター海王を御利用いただき、ありがとうございました。2020年、当施設は20年目を迎えます。地域の皆様に信頼され、安心して利用していただけるよう、より一層努めて参ります。本年も宜しく願い申し上げます。

総合ケアセンター海王 施設長 神山法久

2020年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。ご利用者様、ご家族様、地域の皆様にも安全に安心できる環境づくり、そしてより過ごしやすい明るい生活作りに取り組んでまいります。皆様の今年一年のご多幸を心より祈念申し上げます。

海王職員一同

施設内では1日を通し、利用者様に過ごしやすい時間を提供できるようにその方に合った時間の過ごし方、取り組みを行っております。物づくりや塗り絵、計算プリント、間違い探し、無理のないよう楽しんでおられます。

脳トレーニングの他に、身体を動かす棒体操やエアロバイク、平行棒なども好きな時間に使用可能です。他にも何かやってみたい!!などの意見がありましたらいつでも声をかけて下さいね!!その他毎月、季節を感じて頂けるようにイベント週間を設けたり誕生会も開催していますよ!



慰問

新湊中学校1年生、ハーモニカ演奏のボランティアさんありがとうございました。



居宅介護支援事業所便り

今年はいよいよ東京オリンピックが開催されます。56年ぶりの日本での開催。楽しみではありますがオリンピックの話題が出れば出るほど、若干東京と地方の温度差も感じてしまいますが…

でもスポーツという点では昨年は朝乃山とプロバスケットボールの八村塁選手。二人の大活躍には同県民として嬉しくもあり元気と勇気をもらいました。若い二人に負けないうらい元気に、笑顔と感謝の心を忘れず、皆様に寄り添った支援ができるよう今年も頑張ります。気になることがございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

～各介護支援専門員 今年の抱負～

- 十二支の最初となる子年、新しいことに挑戦して成長したいと思います。
- 令和という新しい時代が幕を開け、昭和の人間といわれぬように新しいことにチャレンジしていきたいです。
- 去年は年号が変わり色々な変化のある年でした。令和2年、新たなことに挑戦する年にしていきたいです。
- ご利用者様との出会いを大切に、支えてくださる方々への感謝を忘れず、実りある年にします。
- 初心に戻り、もてなしの心と感謝の気持ちを忘れずに地域に貢献していきたいと思っています。
- 人と人との繋がりがや地域との繋がりを大切にしながら、日々経験を重ね成長していきたいです。

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外出イベントを開催していましたが、昨年度は開催できませんでした。楽しみにして居られた方申しわけありません。今年度も毎月喫茶では本格コーヒーとミニレクチャーなど各種研修会の開催、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割引券、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！

まっちゃんだっき
(施設長の独り言)

No.28

ケアハウス海王だより

老害にならないこと



ケアハウス海王 施設長 中村 正

さて、新年早々いきなり「老害にならないこと」って、お腹立ちの方もおいでになるかもしれませんね。申し訳ありません。でも高齢者に対しての非難ではないのでご安心を。

これは先日見ていたテレビ番組で、昨年素晴らしい成績を取めたスポーツ選手を指導するコーチの言葉。その指導方針は「教えないで教える」というもの。そして、その中に「老害にならないこと」とありました。ここで言う「老害」とは今迄の日本の指導(教育)方法を指しています。

結果(好成绩・高学歴)で全てが評価される今の日本。だから指導者も指導(教育)方法は結果ありきの最短距離をいこうとする。だから過程を必要としない。でも、このコーチの指導は①先回りして正解を教えない②教えずぎない③失敗をどんどんさせる。と、まさに今迄の日本の指導(教育)方法と正反対。教えない・教えずぎないことで自ら考えなければならぬし、失敗することでその反省を次に活かすことができる。でも、多くの若者は、失敗しない(させない)指導(教育)を受けているから、躓くと対処の仕方を知らないし、対応するためにどこまで戻ればいいのかも分からない。

こんないい例があるのですから、そろそろ指導(教育)方法を見直す時期なのかもしれませんね。また新たな一年が始まりました。ケアハウス海王を本年もよろしくお願いいたします。

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

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

- 1月13日(月)成人の日
- 2月24日(月)振替休日
- 2月11日(火)
- 3月20日(金)春分の日
- 建国記念の日



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」