

ふれあい通信

214号

発行日
2021.1.4

医療法人社団 矢野神経内科医院
地域リハビリテーション デイサービス癒さあ 居宅介護支援事業所



人間愛

矢野神経内科医院
院長 矢野 博明

人と人との関わりの中で

令和2年も世界中がコロナ禍に終ろうとしています。来年はオリンピックもあり、明るい光が地球上に輝くことを祈らずにはられません。

私は認知症のケアについて興味を持って学んでいました。ケアは単に世話する、気にかける、介護するという意味だけでなく、広く育児・教育・心理・医療・福祉の分野にまたがるものです。

認知症ケアで学んだパーソン・センタードケアやユマニチュードの根底にあるものは“人間愛”であると思います。認知症の人の立場に立ったその人らしさを尊重する、1人の人間としての尊厳を守り、あるがままを認め、共感し、人と人のかかわりの中で支えていく。またユマニチュードはその人の人間らしさを尊重しながら、包括的良好なコミュニケーションをとっていくケアの技法ですが、そこには人と人のかかわりをつなぐコミュニケーションがケアの根本としてあり、かつ人間愛がなければなりません。

接遇は人と人のかかわりの基本となるもので、挨拶・言葉づかい・身だしなみ・態度・笑顔の5つの基本はコミュニケーションの根本でもあり、ケアの根底をなすものでなければなりません。

ケアを学べば限りがなく、ケアを介して人としてあるべき道の深遠さと愚かな存在にうちのめされる日々です。認知症の人のケアから人としての尊厳や人としてあるべき姿を優しく語りかけてくれる時まで、私は認知症の人と共に歩んでいかねばならないと感じています。

先端医療は提供出来ませんが、これまで培ってきた医療と認知症、メンタルヘルスケアを残された人生において、出来る限り地域の人々に提供し、かつ当院のスタッフにケアについて可能な限りの指導をしていきたいと願っています。最後に私達は独りで生きていくことは出来ません。人と人のかかわりの中で生かされていることを決して忘れてはなりません。

作品展中止のお知らせ

毎年2月頃に行っていた当院の作品展ですが、今年度はコロナ感染予防の為、作品を介して皆様の接触を避けるべく、中止とさせていただきます。来年度はコロナが落ち着くと信じています。スタッフ一同 是非次回は開催したいと願っておりますので、期待してお待ち下さい。

地域リハビリテーション部

こけし

”冬の使者“

昨年十月、県内に白鳥が飛来しはじめた。ここ数年、私の通勤途中にある川や水田にも幾つかの群れが現れる。ちようど一ヶ月遅れで五、六羽の群れが確認できた。そして数日間のうちに三十羽近くになった。

朝七時頃、立山連峰から朝日の光が徐々に明るさを増すと寒い空気の中、白鳥たちは首をピンと伸ばしお互いのコミュニケーションなのか羽をばたつかせ、鳴き声があちこちから聞こえ出す。雄大な立山連峰と白鳥のコラボはこの時期ならではの風景だ。カモやハトの群れとは違い、羽を広げた貫禄と時に車の運転中に頭上を横切る飛行スピードに一瞬驚くこともしばしば。三月には北へ向かって旅立ってしまうが、人間界では今は旅行もままならずこのコロナストレスをしばし癒してもらいたいと思っている。

診療室から

適切な入浴の仕方



副院長 矢野 博一

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。2020年を表す漢字一文字は「密」でした。3密「密閉、密集、密接」を避けるというのは政府が言い出した言葉ですが、東京都知事が一般に広めました。2位以下もコロナに関連した漢字が多かったですが2021年はウイルスが終息していることを願っています。

さて皆さんは正しい入浴の仕方あるいは効果的な入浴の仕方を知っていますか？今回は温度と入浴剤の2点についてお話します。

まず温度についてですが、40度未満の温度は日本人では少しぬるいと感じてしまう温度です。副交感神経が優位になりますのでリラックス効果がありま

す。寝る前にお勧めの温度です。40～42度は日本人の好む温度で、交感神経が刺激されて目が冴えて活動的になりますので、仕事や勉強の前にお勧めの温度です。42度以上は危険な温度でお勧めはできません。高齢者の中には好む方もいますが、血栓（血管がつまる）ができやすくなることが分かっていますので避けましょう。ちなみに日本医師会では41度を推奨しています。

次に入浴剤についてですが、入浴剤には大きく3種類があります。一つは無機塩類系のもので、温泉の成分を模したもので保温の効果を目的としています。二つ目は生薬成分のもので、生薬の種類は沢山ありすぎて書ききれませんが生薬の種類によって様々な効果が期待できます。三つ目は炭酸ガスを発生するものです。個人的にはこれがお勧めです。炭酸ガスは直接皮膚を通して血管に入り、血管拡張作用がありますので、高血圧の方とか、脳卒中の既往のある方とか、一般に高齢者の方にお勧めです。日本でもライフスタイルが欧米化しつつありますが、入浴の習慣は無くなることはないと思っています。正しく入浴して人生を謳歌しましょう。

診療部

冬のお風呂にご注意を！

寒さが日々増してきました。暖かいお風呂につかりリラックス♪リラックス♪至福のひと時です。そんな癒しの時間・憩いの場にも不幸が襲ってくる場合があります。お風呂場で倒れた！なんてこと聞いたことありますよね。その現象の名前はヒートショック。最悪の場合は人生を終わらせてしまいます。

ヒートショックは、急激な温度変化によって血圧が急上昇、急降下して起こる現象です。なんとなくお年寄りに起こる現象かなとイメージしますが、若い方も注意してくださいね。高血圧や動脈硬化の傾向にある人は、特に注意が必要です。血圧の上昇により致命的な不整脈や脳梗塞・脳出血などを起こしやすく、また血圧低下でめまいやふらつきが起き、意識を失って転倒や溺死という結果を引き起こすこともあります。

ヒート ショック 対策

- ①お風呂の湯の温度は41℃以下
- ②入浴前後に水分を補給
- ③食後1時間以上あけて入浴

- ④かけ湯してから湯に入る
- ⑤ゆっくり温まり急に立ち上がらない
- ⑥家族に「風呂に入ってくるね」と声かけ
- ⑦脱衣室の室温をヒーターなどで保温

ヒートショックを起こさないよう
冬のお風呂を楽しみましょう♪

当院でもコロナ感染対策として、待合室の窓を開け換気をしております。寒い時期となりましたが、引き続きご理解をお願いします。暖かいひざ掛けを用意しておりますので、気軽に受付へお声かけ下さい。また待ち時間が長くご迷惑をお掛けしております。お待ち頂いている間、軽くストレッチする事で体が温まり血行が良くなりますので、座りながら少し体を動かして筋肉が固まらないよう、お体に気をつけてください。

皆様の健康と安全を第一に考え、定期的にアルコール清掃を実施し衛生管理に努めて参ります。本年も何卒よろしくおお願いいたします。

地域リハビリテーション部

【リハビリテーション】 って何でしょう？

皆さんは、リハビリテーションというと病院の機能訓練室で行われている【運動・訓練】のことを想像される方が多いのではないのでしょうか？ 本来のリハビリテーションとは、単に運動・訓練のことを指す言葉ではなく、障害をもった方が、可能な限りもとの社会生活をとりもどすことを意味しています。

障害を負う前（健康な時）には出来ていた事が、障害を負ってから出来なくなってしまった

障害を負ってしまうと、どんなに軽い障害（後遺症）であっても、健康な時と同じようにはできなくなってしまうことが多くあります。

- ◎箸で食事をする⇒箸を使って上手に掴み、こぼさずに口まで運ぶ
- ◎トイレで用をたす⇒トイレ周りを汚すことなく済ませることができる
- ◎料理を作る⇒包丁や火を使い怪我することなく調理を行う
- ◎散歩をする⇒周りに注意し転ばずに散歩ができ、家族が安心して帰りを待てる
- ◎魚釣りに行く⇒釣り針に餌をつけて大物を釣り上げる・・・等々。



健康な時と同じ時間で、同じように綺麗に、安心して、安全に出来ることは難しいかもしれませんが、《時間は長く掛かっても》《ちょっとぐらい下手でも》《危ないことをしなくても》出来ることはあるはずです。そんな事を一つ二つと増やしていけば、可能な限りもとの日常生活に近づいていけるのです。その為に運動したり生活環境を整えたり、装具や自助具（補助具）を使ったりと様々な方法があるのです。

機能訓練室での運動や生活環境を整えるだけでなく、普段の生活の中で積極的に自ら体を使うことこそが一番の近道です。地域リハビリスタッフ一同、全力で協力をさせていただきます。

デイサービス癒さぁ



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

本年も地域の皆様へ元氣をお届けしていけるようスタッフ一同取り組んでまいります



ヴィオラとフルートの 音色を楽しみました

11月20日（金）、癒さぁにて、あの風Kotoの皆さんが演奏会を開いてくださいました。

演奏して下さった楽器はヴィオラというとても珍しい楽器。なんとこの楽器は日本発祥の楽器で弓でも弾くことが出来る大正琴だとのこと。

ヴァイオリンの様な綺麗な音色とフルートのハーモニーに、皆さんとても癒されておられる様でした。

“あの風Koto”の皆さん本当にありがとうございました！

たくさんのおゆずに 囲まれてにっこり

癒さぁでは、今年も有難いことにゆずをいただくことが出来、そのおかげでゆず湯をご利用者様に楽しんでいただくことが出来ました。

今年は何作？？だったのか例年になく大量のゆずを頂くことが出来ました。

というわけで今年は贅沢に楽しんじやうことに決定！

たくさんのおゆずとその香りに囲まれて笑顔もいっぱい、皆さん心まで温まっておられる様でした。



医療法人社団 矢野神経内科医院

●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

矢野神経内科医院のホームページ

<http://www.yanoshinkeinaika.or.jp/>

社会福祉法人 海友会

●総合ケアセンター「海王」

- 〒934-0023 射水市海王町25番地
kaiou-care@kaiyuukai.com
- 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
kaioukyotaku@kaiyuukai.com
 - 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

●診療案内

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	院長	○	○	○	○	○	○
	副院長	○	○	○	他院出張	○	○
午後	院長	在宅関連業務優先	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療	在宅関連業務優先
	副院長	○	○	○	休診	○	○

- 院長[矢野博明]主に脳疾患を担当致します。
- 副院長[矢野博一]主に一般内科を担当致します。
- 受付開始時間8:05～
- 診療時間8:40～12:00 / 14:30～18:00
- 休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

●胃内視鏡(胃カメラ)のご案内

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前		○	○	○	×	○	○

予約状況によっては当日の胃カメラも可能です。

居宅介護支援事業所

新年を迎え今は新型コロナウイルスが一日でも早く収束し、明るい日常が戻るよう願うばかりです。その新型コロナウイルスの感染防止対策の一つとして、相手との距離の確保があります。これはあくまでも物理的な距離のことであり、大変な時こそ人と人との心の繋がりが大事だと思います。気軽に話しができる、困った時は相談できる関係を大切にしていきたいと思っています。丑年には先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功に繋がっていくといわれています。充実した一年にしたいですね。今年もよろしく願いいたします。

矢野神経内科医院在宅介護家族の会

皆様新年あけましておめでとうございます。お元気にお過ごしでしょうか

コロナ禍も第3波、11月末時点で東京などでは、飲食店の営業時間短縮自粛要請が出されまだまだ収束の見込みが立っていませんね・・・

家族の会といたしましても昨年4月からの喫茶矢野は休止状態、秋の大イベント「バスに乗ってゆこうよ!」も開催できず、完全休止状態となりほんとに寂しい令和2年となりました。

去年の8月に会員の皆様にせめてものお返しとして、当院のワンコイン検査の割引クーポン券を配布いたしました。利用された方はほんのわずかで、まだ家にある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ぜひご利用いただければ幸いです。血管年齢、肺年齢の測定のほか、疲労回復のにんにく注射にもお使いただけます。

会員御本人様はもちろん、ご家族様、ご友人様にお譲りされても構いませんのでぜひご利用いただければ幸いです。この機会に一度ご利用されることをお勧めいたします。

家族の会は、皆様と顔を合わせてこそその活動であり、コロナ禍の収束までは休止状態となってしまいます。また、再開できる日を楽しみに健康に過ごしましょう!

介護相談のできる 喫茶矢野 現在休止中・・・