

第 177 号

発行日  
2012.5.25

# ふれあい通信

発行 医療法人社団 矢野神経内科医院 TEL (0766) 82-5150  
☎934-0011 射水市本町1-13-1 FAX (0766) 82-5110

印刷  
志貴野苑

## 満開の花の下で



### こけし

地球温暖化についての新たな論文が発表された。かつて地球上を多数の草食恐竜が闊歩していた時代、主食の植物の消化によって巨大な体から大量に放出されるメタンガスのために地球は温暖化していたというのだ。

▼米環境保護局によると、現在、世界の家畜が放出するメタンの量は年間800万トンで、人間の活動によって生じるメタンの総量の約28%を占めている。▼恐竜というもの自体、本当に実在していたのかどうか信じ難い事であるが、化石などが多数発掘されている所を見ると、やはりあの巨大な生物がかつての地球上に存在していたのだと信じざるを得ない。▼オランウータン、ジャイアントパンダ、アフリカゾウ、ケープペンギン、北極グマ、シマフクロウ、ヤンバルクイナ、スマトラトラ、チンパンジー、チーター、ゴリラ、シロサイ、ジュゴン。これらは現在、絶滅危惧種に指定されている動物である。かつての地球上に、巨大な恐竜が存在し、絶滅したように、彼らもまたいつかは絶滅してしまう危険にさらされている。そして今の我々が恐竜を知らないように、チーターやゴリラといった動物ですら未来の子供達にとっては未知の生き物になるかもしれないのだ。▼私は何故か恐竜が好きで、たまに恐竜博物館に足を運ぶ事がある。見上げてしまう程に巨大な恐竜が本当に存在していたのだと思うと、子供のようになくわくする。▼いつか未来の子供達が、今存在している動物の存在を知らず、私のように博物館でそれらの化石を見つめる事があるとすれば、それは酷く悲しく残念な事である。▼逢いたくても逢えないもの。恐竜もそうだし、宇宙人もそうだし、そして亡くなってしまった人にも逢う事は出来ない。骨を拾い集めて形を作っても、それはもう二度と動きはしないのだ。ジャイアントパンダの毛色が白と黒だという事すら知らない子供達がいる未来には決してならないよう願いたい。

# 「ピラティスでリフレッシュ！ パート3.!!」

講師 高田 さおり 先生

今回で3回目となりましたピラティスでリフレッシュ！ お天気も良く気持ちのいい午後のひとときでしたが、開始時間になってもなかなか参加者が集まってきました。ちょっと焦りましたが、会場は広々と使ってなんとか埋まってきました。



今年も講師は高田さおり先生。軽妙なトークで楽しく進めていきます。



さすがに柔軟です。スマイルもナイスです！



なにげない姿勢なんだけどとってもキツイ？のよ♪



こんな至近距離で、ものすごい固い体をモーレッツ指導？されてたスタッフのUさん 翌々日筋肉痛!?



その手の先にナニがあるの??

約一時間みっちり体を動かした後は、お楽しみ…もケーキ&コーヒーの時間です。

せっかく消費したカロリーの倍以上を取り返して？お開きになりました。参加された皆様どうもお疲れ様でした。(画像がアリマセン！)

運営側とすればちょっと不安になるくらいの少人数でしたが、その分たっぷりスペースをとってゆっくり手足を伸ばしたり出来たんじゃないかと思います。

次回は介護に関する研修会を予定しています。

在宅介護家族の会事務局

お問い合わせは 矢野神経内科医院在宅介護家族の会事務局 松岡まで  
0766-82-5150



## 認知症について

院長 矢野 博 明

痴呆症は2004年12月に認知症と名称が変更された。痴呆という用語には愚かなことといった侮辱的な意味があり、痴呆とよばれる高齢者に対する尊厳やいたわりを欠く表現であり、認知障害により、社会生活や職業上の機能に支障をきたす状態・症状として認知症と決定された。

認知症の中ではアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症が主たるものであるが、高齢者における認知症の頻度は約10%、年齢が5才高まるほどほぼ倍増する。現在約270万人ぐらい認知症がみられます。

認知症の原因はほぼ解明され、脳内に多量のβアミロイド蛋白が沈着し老人斑を形成し、これが引き金となってタウ蛋白を主成分とする神経原線維変化が生じ、神経細胞は死滅していきます。ただβアミロイド蛋白が多量に蓄積される原因については究明中です。

また認知症の脳内には神経伝達物質のアセチルコリンが減少していて、アセチルコリンを分解するアセチルコリンエステラーゼを阻害する数種類の薬剤が開発され、認知症の治療薬として使っております。これらは認知症の進展をおくらせるもので、認知症の原因となっているβアミロイドの産生を抑制あるいは除去する薬剤はまだ開発されていませんが、いずれ臨床的に使用される日がくるものと思っています。

認知症でも早期発見・早期治療が重要であります。認知症への関心が高まってきましたが、医療機関を受診する時、すでに認知症の初期をすぎ中等度になっている高齢者が多い現状があります。日々の生活で気がかりな所はあるものの、年齢に共なる記憶力の低下と判断したり、認知症ではないかと指摘するのに抵抗があるからですが、年齢に伴う物忘れとアルツハイマー型認知症の超早期のレベルを鑑別することは大へんむずかしいが、この初期のレベルで薬物療法や生活スタイルを変えることによって重症化を防ぐことが出来るものと思います。

軽度認知障害 (MCI) とは1999年 Peter senが提唱したもので、本人・家族から本人から記憶障害がみられるが、日常生活は自立しており、記憶以外の認知機能は問題なく、認知症と診断出来ない状態ですが、正常でも認知症でもない、認知症の予防、早期発見の研究の過程で提唱された概念ですが、将来認知症へと進展する可能性が大きく、3～4年後には約半数以上がアルツハイマー型認知症になっていきます。鑑別で必要なのはうつ病で経過をみていく必要があります。

このレベルで脳活性リハビリや運動・栄養および睡眠などの生活習慣の改善によって認知症にならずにいることも出来ます。

軽度認知症障害と診断して、経過観察のなかで、生活習慣病を予防又は治療し、脳の活性化（閉じこもらないで、人との交流や趣味および社会活動等）をはかり、認知症への移行を防止することは重要な事です。

認知症の薬物治療は飛躍的にのびていくと思われれます。いわゆるβアミロイドへの治療がすすむからですが、これで将来認知症はなくなるかといえば決してそうではないと考えます。かつて L-Dopaが開発され、パーキンソン病は治癒出来ると思われたが、今だに多くのパーキンソン病の患者は日々闘病しています。認知症の治療で今も今後とも大切な事は非薬物的治療、すなわち人とのかかわりの中で治療していくのが大切だと思います。

年齢と共に知的、体力とも徐々に失っていく、親しい友を失い、職を失い、いわゆる喪失感が大きく影響します。家にあっては自らの役割がなくなり、生きている証がうすらいできます。生きていく活力がなくなり、存在意義も問われるようになり、孤独が、人とのかかわりの希薄が認知症へのきっかけとなります。

日々の生活の中で役割があり、人々とのかかわりがあり、愛する家族や親しい友がいて、生きている実感を味わえることこそが大切ではないかと思っています。

次回はコミュニケーションについて話してみます。

## 外来だより

今年は寒い冬も長く、天候不順と重なり、桜の開花も遅れました。春の訪れをやっと感じる今日この頃ですね。野山は新芽で萌葱色に、家の庭先にも春の草花が咲き、彩りをそえています。

先日中国の工芸茶を頂きました。工芸茶の特徴は産毛のあるお茶の新芽を1本1本そろえ、お花を丁寧に包み込み、更にジャスミン花を繰り返し重ね吸香させた、大変手間のかかる工程を得て出来たお茶の芸術品だそうです。ガラスの容器に工芸茶を入れ沸騰したお湯を注ぎ、しばらくすると茶葉と花が開き水中花に似ていますが、とてもきれいな茶花に感動し、いやされる一服を頂きました。機会があれば、皆さんも試飲されてみてはいかがでしょうか。気分もリフレッシュするかも!?

## デイケアだより

### 〈腰痛体操〉

腹筋強化運動（腹筋を強くする運動10回）



- ①まず仰向けになり軽くひざを曲げ、手を太ももの上に置きます。
- ②肩が床から10cm位離れる所までゆっくり上体を起こし、この姿勢をそのまま5秒間保ちます。
- ③5秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。

骨盤傾斜運動（腰の反りを減らす運動10回）



- ①まず始めに仰向けになって軽くひざを曲げ腕を体の横に置く姿勢をとってください。次に背中と床の隙間を埋めるイメージで背中を床に押し付けてください。
- ②おしりをギュッとつぼめながら浮かせて5秒間止めます。
- ③5秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。

## 居宅介護支援事業所だより

平成24年4月は介護保険の報酬改正により慌ただしく1ヶ月が過ぎてしまいました。待ち遠しかった5月の連休もアッと言う間に過ぎてしまい、むし暑い梅雨を迎えようとしています。

そんな中、うれしい事もありました。4月より海王居宅支援事務所に新しく男性のケアマネジャーさんが、デイサービスと兼任で入ってくれました。

海王居宅支援事務所では男性スタッフは10年ぶりになります。

なんとなく浮き足立っている？（私だけかしら(๖)）

同行して感じる事は"やる気・意気込み"がみなぎっていることがひしひし伝わってきます。自分もそんな時期があったなァーと思い出しながら、「初心忘れるべからず」と言い聞かせる良い機会になりました。新生ケアマネさんからも教えてもらう事も多くあり、感性を豊かにし受け入れていきたい。又、利用者さん、家族さんからも励まれながらこれからもガンバローと再認識した春でした。

# いや癒さあだより



草木が青々と茂り、庭先には色とり取りの花が咲き花の香りが漂う新緑の季節になりました。

そよ風に誘われ散歩を楽しんで見てはいかがでしょうか。

日々気温も上昇し汗ばみますね。厚着にならないよう、また、水分を摂り、お身体を大切にお過ごし下さい。



面などに向かい、見事な桜が沢山見られました。一週間のうちに桜の花の見頃がかわり、淡いピンクのそめいよしのや濃いピンクの八重桜などを見ることができました。



お花見ドライブへ！



今年の桜は少し遅咲きでしたが、時季が来ると、やっぱりきれいに花を咲かせました。

デイサービス癒さあでも、4月16日(月)から21日(土)にかけて楽しみにしていたお花見ドライブに出かけました。



今年は、高岡古城公園方面

ながら、持参した桜まんじゅうとお茶を召し上がって頂きました。

一週間を通して天候にも恵まれ、皆様の素敵なお花見が見られ、私達も元気を頂きました。



## おやつ週間

4月からの癒さあ誕生会は、粘土で作ったケーキでお祝いをさせて頂いています。

本物さながらのケーキに、「食べれるが？」と聞かれる方も。皆様からの歌と花束のプレゼントを受け取られた時の笑顔がとても印象的でした。



おめでとうございます!!

3月12日(おやつ週間)にて、某ケーキ屋さんの『ふわふわ』を召し上がって頂きました。

文字通り、ふわふわのカステラの中にあふれんばかりのクリームが挟んであり、利用者様にも大好評でした。

次のおやつは何でしょう？楽しみにお待ちしております!!

# 海王デイサービス・

## ココスへ行こう~!!



3/5(月)~3/31(土)新湊のココスへ甘〜いスイーツを食べに行ってきました。

メニューは、自家製抹茶ゼリー・自家製コーヒーゼリー・ココア&クリームのアイスケーキ・バニラ・チョコ・抹茶のアイスクリーム・ニューヨークチーズケーキ・バナナクレープ・カタラーナ・濃厚チョコレートケーキ、この中からお好みのデザートを選んでいただきました。たまにはこうして皆様とお店で美味しい物を頂きながらゆっくりと時間を過ごすのも良いものですね。3月の誕生日の方はスイーツを頂いた後に「Happy Birthday」の曲でお祝いしました!!また行きたいですね♡♡



# ショートスティだより



## 花見ドライブ



4/16(月)～4/21(土)満開の桜を見にドライブに行ってきました。!!

コースは、海王出発→吉久の桜台→古城公園(or)十軒道を回って1時間のドライブでした。幸いお天気に恵まれ、キレイな桜を見る事ができました。

「あら～なんちゅうキレイながいね!」「ちょうど見ごろやね～」「おいしいわあ～」と皆さん大変喜んでおられました。



絆公演ありがとうございました

# NewFace



デイサービス 癒さぁ  
介護職

**土屋 大輔**

4月から勤務して1ヶ月たちましたが、毎日緊張の連続です。

先輩方の指導のもと、早く仕事に慣れ、皆さんと一緒に楽しい時間をすごせるようになりたいと思っています。

よろしくお願いします。



デイサービス 癒さぁ  
作業療法士

**三田村 洋子**

4月から10年ぶりの富山生活を送っています。

これまでの7年は病院勤めですが、5月より新しい視点でとても新鮮、勉強の日々です。

がんばっていきますので、よろしくをお願いします。



デイサービス 癒さぁ  
介護職

**鞍田 早苗**

1才9ヶ月の息子がいます。

高岡市姫野に住んでいます。

耳は聞こえにくいのですが、大きな口で話して頂けるとうれしいです。

よろしくお願い致します。



デイケア  
作業療法士

**井上 藍子**

趣味：旅行・  
ボルダリング

4月から地域リハビリテーション部で働かせて頂いています。慣れない事、解からない事が沢山ありますが、これからどんどん色々な事を吸収していけたらいいなと思います。

よろしくお願いします。



デイケア  
介護職

**高野 望**

介護の仕事は初めてで、日々沢山の事を学んでいます。福島県出身で10月に富山県へ来たばかりです。職員の方々や利用者様との関わりの中でこの地の文化、言葉も「やわやわ」と学ばせて頂ける事も感謝です。

よろしくお願いします。

## 🌸結婚しました🌸



2012年3月に結婚しました、2人力を合わせて、明るく温かな家庭を築いていきたいと思っています。今後とも、よろしくお願いします。

海王デイサービス

**佐野 修一・利香**



## 獅子舞見参!!

海王デイサービスには北長徳寺獅子方連中、デイサービス癒さぁには南長徳寺獅子方連中の皆さんが来て下さいました。

目の前で舞われる獅子舞に圧倒。キリコのかわいらしさにニコリ。

来年も又きて頂戴ね〜♪  
ありがとうございました。



# ケアハウス海王開設10周年を迎えて

ケアハウス海王 施設長 中村 正

まさに光陰矢のごとし。ケアハウス海王も今年で開設はや10年。  
4月4日（4合わせ→幸福）に、ささやかな十周年記念節目のイベントを開催しました。  
これもひとえに、利用者様ならびにその御家族、地域の皆様、高齢者福祉にご尽力頂いた行政、  
そして何より福祉・介護に理解ある理事長のおかげと感謝しております。



加速度的に進む高齢化社会に於いて、在宅での生活に不安を感じる方に、個々の生活を保障しながら、住み慣れた家庭に近い生活環境のなかで日々の生活を支援し、潤いのある生活が出来るように援助する。同時に家族の負担を少しでも軽く出来れば…。

医療人として在宅医療を推し進め、介護・福祉との連携の必要性を肌で感じてきた理事長ならではの想い「施設の在宅化」からスタートしたケアハウス海王。

開設して10年これまでに約200名の御利用がありました。入居の理由は人それぞれ。しかし退居理由は、常時介護が必要になるほどの身体機能・状況の悪化や認知症状の進行等で、現状に応じた新たな施設への転居がほとんどです。

今思い起こすと懐かしい顔が浮かんできます。

個人的には、施設らしくない施設。施設でありながら、家にいる感覚を持ってもらえる施設を理想としてきました。

例えば被服。大半の方々が使用するジャージは、それだけで施設を連想させるため使用を控え、全く私服とし、他の施設とは違った感じを持たせています。

利用者あつての施設。利用者と職員が一つ屋根の下、親と子、祖父母と孫と言った家族のような関係で共存できればと考えています。だから、時には強く時には優しく。馬鹿も言うし場合によっては口喧嘩になることも。

残念ながらケアハウスは「終の棲家」にはなれません。いつかは退ねばならない時がきます。ですから、その日がくるまで日々の交わりを大切にしていきたい。

今後も、もっと愛されるケアハウス海王を目指して精進と研鑽を積みしたいと思います。



※ 入居申し込み受け付け中・施設見学随時可 TEL 0766-83-7667

医療法人社団  
矢野神経内科医院

矢野神経内科のホームページ  
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  
各部所共通FAX0766-82-5110
- 矢野神経内科医院 TEL0766-82-5150
  - 矢野神経内科デイケア 定員午前20名午後20名  
TEL0766-82-5128
  - 矢野神経内科訪問リハビリテーション  
TEL0766-73-7703
  - デイサービス癒さぁ 定員30名  
TEL0766-73-8155
- 総合ケアセンター『海王』  
〒934-0023 射水市海王町25番地  
各部所共通FAX0766-83-7166
- 海王デイサービス 定員40名  
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
  - 海王ショートステイ 26床  
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
  - ヘルパーステーション『海王』  
TEL0766-83-7133
  - 海王居宅介護支援事業所 TEL0766-73-7737

社会福祉法人海友会

- 軽費老人ホーム・ケアハウス『海王』  
〒934-0023 射水市海王町25番地  
carehouse kaiwo@pony.ocn.ne.jp  
TEL0766-83-7667 FAX0766-83-7668  
定員54名

矢野医院各事業所

メールアドレス

矢野神経内科医院総合窓口  
office@yanoshinkeinaika.or.jp  
矢野神経内科医院外来・検査室  
kensa@yanoshinkeinaika.or.jp  
矢野神経内科医院デイケア・リハビリ  
daycare@yanoshinkeinaika.or.jp  
デイサービス癒さぁ  
iya sah@yanoshinkeinaika.or.jp  
総合ケアセンター海王総合窓口  
kaiou-care@yanoshinkeinaika.or.jp  
海王デイサービス・ショートステイ  
kaiou-day@yanoshinkeinaika.or.jp  
ヘルパーステーション海王  
helper@yanoshinkeinaika.or.jp

お知らせ

外来診療担当医師

| 曜日 | 午前        | 午後                        |
|----|-----------|---------------------------|
| 月  | 院長<br>副院長 | 院長<br>副院長 2時半～6時          |
| 火  | 院長<br>副院長 | 副院長 2時半～6時                |
| 水  | 院長<br>副院長 | 能 沢 2時半～5時半<br>副院長 2時半～6時 |
| 木  | 院長        | 休 診                       |
| 金  | 院長        | 副院長 2時半～6時                |
| 土  | 院長<br>副院長 | 院長<br>副院長 2時半～6時          |

※午前の診療 8時40分～12時  
受付開始時間は、午前7時30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。

補装具の相談日

- ・毎週木曜日 午前9時～9時半

補聴器の相談日

- ・第2、4火曜日 午後2時～3時  
(4F言語聴覚室)

休診案内

7月16日(月) 海の日

編 集 後 記

今年は5月のお祭りが過ぎた頃でも、暖か  
たり肌寒かったりと天候が定まらず、暖房が  
手離せない日が続きました。皆さん体調はい  
かがでしょうか。

4月、家族の会では春の行事としてピラティ  
スが行われました。1つ1つ丁寧に身体を伸  
ばしていく中で、自分の身体を意識し、見つ  
め直す、こんな時間もいいな～と感じました。  
今月号も無事発行する事が出来ました。  
ありがとうございました。