

第 178 号

発行日  
2012.7.30

# 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

海王デイサービス・ショートステイ

足湯で♡心も♡体も  
ポッカポカ!!



## こけし

大津市で昨年十月に、いじめに遭っていた男子中学生が飛び降り自殺した問題が今になって波紋を広げている。▼自殺直後、全校生徒を対象にアンケートを実施した。そのアンケートの内容が明らかになったのは今月の三日である。「自殺する練習を毎日させられていた」と生徒十六人が回答。しかし、「自殺の練習」の回答は全て伝聞によるもので、確実性が低いと考え今まで公表しなかったという。▼伝聞ならばいじめに加わっていたと考えられる生徒に事実を確認すべきだと思いが、それすらも「いじめた側の教育的配慮を考慮」して、事実を確認していないという。▼多数の生徒の「勇気ある声」を無視し、事実確認を怠り、隠蔽に走った罪は重い。そもそも、いじめた側の「教育的配慮」とはなんなのか。命がひとつ奪われたのだ。そして、その原因はいじめなのだ。教育的配慮の前に、人間的な教育をすべきではないのか。▼無論、確認したからといっていじめに加わった生徒たちが素直に認めるとは考え難い。しかし、中には罪悪感に苦しみ、なんとか懺悔をしたいと考えている生徒もいるのではないだろうか。いじめに遭っていた少年の心も命も救えなかったが、いじめた側の生徒たちの心も救わないこのやり方は大変許し難い。▼死ぬことでしか意思表示が出来なかった少年は、死ぬことで何か救われたのだろうか。命を捨ててまで逃げだしたかった現実には、結局のところ、何ひとつ変わっていないのではないだろうか。▼越市長は六日の記者会見で、「調査をやり直すべきだ。有識者の調査委員会を立ち上げる」と述べ、ようやく市として対応に本腰を入れていくことを明言した。「自殺の練習は真実ならいたましい話。市長就任後もっと早く調査に取り組むべきだった」とも話したが、就任から間もなく半年、まさにトップとしての実行力が問われている。



# 矢野 Drコーナー



## 2025年に向けて

院長 矢野 博 明

昭和60年5月21日。この地に開業して、早28年が経過し、医療や人生を指導し、支えてくださった先生や多くの同志が亡くなり、今や私も高齢者となり、月日は走馬灯のごとく過ぎ去りました。私は脳卒中の治療とリハビリテーションをライフワークとし、その中で危険因子として重要な高血圧症、高コレステロール血症、糖尿病など、いわゆる生活習慣病に力を入れ、また要介護状態となった障害者への訪問診療にのめりこみ、在宅医療にも力をそそいできました。

重度の障害の残る脳卒中に対して、医療の他に福祉の支援が重要であり、2008年4月から施行された介護保険にも医療と同様にとりくんでまいりました。

在宅ケアにこだわり、施設ケアは地域完結型のサービスの中で利用していけばよいと考えましたが、いろいろな選択肢の中で施設ケアへの優位性が時にみられ、要介護者の家族に在宅も施設もある選択が重要であると思っています。今後は自宅でも、施設でもない、居宅での医療と福祉のサービスの提供が求められている一つの解答かも知れません。

厚労省も2025年に完成させたい「地域包括ケアシステム」は医療と福祉をより密接に連携し共に協働して、その人を住み慣れた地域で最後まで看とるという総合の計画に、私共も13年後をみすえた計画があると考えています。

かかりつけ医として、地域での保健と生活習慣病の予防と治療そして住み慣れたこの地で最後まで家族と共に死を完とうしたいと願う要介護者に対して安心と安住を与えるのも私共のつとめと思っています。

いわゆる在宅医療がいかに重要であるか、そして介護保険に精通していて、医療と介護の連携の必要性、重要性を理解しケア・マネとの緊密な協力、連絡が大切であると認識出来る医師でありたいと思っています。

私は2025年をめざして、短期・中期的に以下の3つの事が重大であると考えます。

1つは前に述べました在宅医療の重要性です。高齢者が増えていくなかで、限りある施設ケアとは別に自宅を含めた多様な住まいの形態があり、在宅医療は自宅での医療ではなく、居宅系の医療として柔軟な考えのもとにすすめていくことが必要です。

2つめはリハビリテーションです。8年前に費用対効果から慢性期のリハビリは効果もなく万全と行なっているものであるとし、医療保険で行なうリハビリは急性から亜急性期（回復期）までとし、いわゆる日数制限がもうけられ、生活（慢性期）リハビリは介護保険対応となり、通所リハビリや訪問リハビリの基盤整備が十分でないなか、今日に至っており、自立出来る要介護者も自立から介護が必要な人となり、PT・OT・STによる個別訓練がいかに重要か、最低40分以上訓練が必要です。それも週2回以上です。

2025年にむけてやっとリハビリの重要性が厚労省でもわかってきました。

3つめは認知症へのとりくみです。高齢化と共に増加していく認知症は日々の生活に支障をきたす本人も家族も困るありふれた病気です。

抑うつ、妄想、暴力、徘徊などこれまで周辺症状とよばれてきた認知症に伴う行動・心理症状は、その人にとってもつらい苦しみであるが、家族にとっても肉体的、精神的に大きな介護負担があります。

医師は薬物療法だけでなく、非薬物療法にも力を入れ、その人らしさ、その人中心の介護。すなわち記憶を失い、過去、未来とのつながりがなく、不安な認知症に対して、今を心地よいと感じられるように対応し、環境を整えることです。パーソンセンタードケアといわれるものです。

私共専門医でなくとも、多くのことが出来ると思っています。

この3点を医療の中核としながら、私共で出来ることは出来る範囲内で努めていきたいと願っております。

以上

# 外来だより

今年は台風4号が既に本土直撃と、相変わらず天候不良ですが、今年の夏も猛暑が予想されます。原発等の影響で節電がより求められる中、やはり熱中症対策には十分気を配りたいですね。

脱水症を予防するためには、1日に飲水として（食事に含まれる水分以外で）、約1,500ml以上の水分摂取が必要です。

人間の身体は、尿・汗・呼吸などで1日に2,000～2,500mlの水分を排出し、失った水分を、飲水・食事・体内生産によって補っています。

高齢者の方が夜中のトイレの回数が増えることを気にしたり、尿失禁を恐れて水分制限をされると話されることがあります。これは脱水症になる危険性を大幅に高めることになり、とても危険です。しっかりと水分と電解質を補給して元気に夏を乗り切りましょう。

## 地域リハビリテーションだより

### イベントに行ってみよう！

8月4日 内川<sup>まんとう</sup>万灯

デイケアの利用者さんの声かけで、8月4日新湊の内川で行われる第3回「内川万灯」のイベントに向けて、ペットボトルの灯籠に貼りつける紙のぬり紙を作成しました。

当日は内川沿いにずらりと灯籠が並べられます。近くに行かれた際には、いつもと違った内川を見に行ってください。デイケアの利用者さんがぬられた灯籠もどこかにありますよ。



灯籠のぬり絵作り

このコーナーでは、はつらつとした生活を送られている方をご紹介していきたいと思います。

### 高岡 由和 さん

平成23年から通所リハビリを利用しておられる高岡由和さんを紹介します。毎日午後3時をすぎると、借用している畑に奥さんと共に居られます。平成22年に

脳梗塞で倒れ、軽度の右麻痺と失語症が残りました。

不自由な身体ですが畑と高校野球の観戦を楽しんで続けておられます。畑では、茄子・胡瓜・じゃがいも・チンゲンサイ・スナップえんどう等を収穫されとても嬉しそうな様子でした。又、絵画も趣味を越える腕前で、玄関や部屋に飾られているものを含めざっと30数点がありました。描かれているものは、はがき大～80号の大作まで数百点、過去に入院先の病院や勤務先へ寄贈された作品もあるそうです。それらの一部を紹介します。いつも部屋に飾られているのは80号の「県展入選作品・新緑」です。玄関の百合は他に飾られた何にも増して存在感を示していました。(畑からとりたての野菜は甘いですね…)

いつまでも素敵な笑顔が続きますように！



# 海王デイサービス・ショートステイだより

## ～新湊ぶらりツアー 足湯&薬膳ソフト～



5/21(月)～6/2(土)の期間、皆さんに地元の良い所をより身近に感じていただこうと新湊ぶらりツアーを企画しました。まず始めに天然温泉『海王』の足湯にて心も身体もホッコリしていただきました。皆さん「足がポカポカして気持ち良かったわ～」と大変好評でした。次に、新湊かまぼこ『夢テラス海王』へ行き、ソフトクリームを食べてきました。

薬膳ソフトという事で、味は、よもぎ・なつめ、よもぎとなつめミックスの3種類から選んでいただきました。珍しい味に皆さん喜んでおられました。またドライブの旅ぜひ行きましょう!!



## ～放生津小学校交流会～

6/22(金)放生津小学校の5年生、49名が訪問して下さいました。



♡プログラム♡を  
作ってきてくれました。



ゲーム(カルタの説明)緊張しながらも頑張ってわかりやすく説明してくれました。



ももたろうの紙しばい  
かわいいイラストに  
皆さん釘づけでした。



干支にちなんだ「龍」の工作、ハサミでチョコキチョコキ切った後、自分の好きな模様を描きました。とても親切に教えていただきました。



完成!!



1時間程の時間でしたが、とても楽しい時間が過ごせました。

放生津小学校の皆さん・先生方訪問ありがとうございました。

また来て下さいネ♡♡♡

## ☆ 海王大運動会 ☆

6/25(月)～6/30(土)、毎年恒例の海王大運動会を行いました。

今年の競技は4種目。[①団長串刺しレース ②借り物レース ③物送りレース ④玉入れ]でした。

赤団、青団、黄団に分かれて優勝目指し頑張りました。



選手宣誓、頑張って優勝を目指します。



団長串刺しレース



借り物レース



物送りレース



玉入れ



優勝おめでとう



表彰式



今年の運動会も大いに盛り上がり、けがもなく楽しく行うことができました。  
来年もまた元気に運動会をしましょう。

## ～メイクアップ講座～

6/15(金)、ケアハウス海王にてノエビア化粧品さんによる、メイクアップ講座が行われました。日頃化粧をしている方も、あまり化粧をしない方もプロのメイクで、さらに美しく輝いておられました。行かれた方々は大変喜んでおられました!!

いつまでも若々しくいて下さいネ♡



# 救命講習会

海王デイサービス職員

5/18・6/13と職員のスキルアップの為、新湊消防署にて応急手当普及講習を受講しました。平成24年4月1日より改正された心肺蘇生法及び、\*AEDの使用法を学ぶことができました。(ケアセンター海王にAED1台設置しています)

今後も職員のスキルアップの為により一層努力していきたいと思えます。



※AED：自動体外式除細動器



## みんなの力作 「ひまわり」

折り紙や広告を色分けし、グルーブごとに小さくちぎり、大きなボードの空色担当、ひまわりの花担当、葉や茎担当と分かれて、それぞれ広告の中から選び、重ねながら貼っていきました。各担当分野が貼り終わり大きなボードに1つずつ組み合わさると、感動の大輪のひまわりが完成しました。「うわぁ、きれい!!」とみなさん拍手喝采!! お疲れさまでした。また新しい作品を作りたいですね。



## 生まれました



H. 24年 6月27日生まれ

次男 荒木 幸翔

3,292 g

3人から4人へと家族が増えました。やんちゃなのが増えるのかと思うと頭が痛いのですが長男と共に元気に育てていきたいです。

海王デイサービス 荒木

癒さあ  
だより

日ごとに夏らしく、汗ばむ時期となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？癒さあでは6月12日から19日にかけて、利用者様と一緒に「ちぎり絵」を製作いたしました。



## 栄養士さんのししこ

今回も夏にさっぱり食べられる簡単メニューを紹介します。

### 〈梅しそさっぱりうどん〉

(2人前)

うどん ……200g  
梅 ……2つ  
大葉 ……3枚  
刻みのり ……適量  
白だし ……大2  
水 ……300cc



- ①うどんをたっぷりのお湯でゆでる。
- ②水と白だしを混ぜておく。
- ③大葉を細切りにしておく。
- ④ゆであがったうどんを水でさらして、お皿に分け、冷えた②をかける。
- ⑤④に大葉、刻みのり、梅をのせて、出来上がり。

### 〈梅干しの健康効果〉

- 血液を弱アルカリ性に保つことができ、血液がきれいサラサラになる。
- 整腸作用・殺菌作用
- 解毒作用
- 疲労回復
- 血糖値を下げる。
- 胃がんの予防
- 唾液への効果
- 紫外線から血管を守る。
- 梅に含まれる梅ポリフェノールの高血圧・動脈硬化予防効果



◇梅の効果はいろいろありますが、塩分の取りすぎに注意しないといけないので、1日最高でも2個を目安にして下さい。

## ケアハウス海王だより

5月31日に、散歩会にあわせてエコキャップを海王丸パークまで届けました。ペットボトルのキャップ400個で10円のワクチン代(ポリオワクチンは1人分20円)との事です。

世界の子どもの力に少しでもなれたら…と思い、みんなで頑張りました。



6月15日に「メイクアップ講座」を開催しました。海王デイサービスの利用者さんにも参加していただきました。イケメンの講師の方にメイクを教えていただいて皆"べっぴんさん"になりました。

これからもメイクアップをして、いつまでも元気で若々しく♡♡♡



## ヘルパーステーションだより

じめじめとした日が続きますね。梅雨(湿気)と言えば、カビが最も発生する時期でもあります。

先日、海王の事務所にてエアコン掃除をしました。吹き出す風がカビ臭く匂う…なんて事、誰もが一度は経験した事があるのではないのでしょうか。汚れてくると、電気代にも負担がかかります。

節電効果も気待しつつ、夏に向けて一度、「我が家チェック」してみませんか。



# 矢野神経内科医院 在宅介護家族の会 6月・7月研修会レポート

家族の会研修会は6月・7月と2ヶ月連続して開催しました。



排泄介護についての研修はユニチャーム(株)堀口さんをお招きして開催しました

まずは排泄介護に際しての心がけたい言動や介護される側の立場に立っての配慮などを学びました。

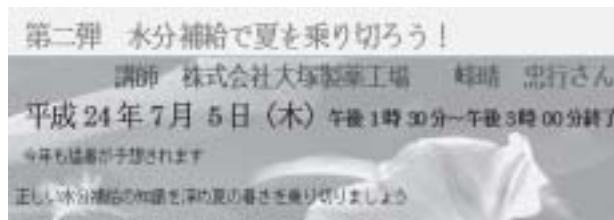


さらにセルフケアの意味合いも込めて骨盤底筋を鍛える運動についても教えていただき、皆さん神妙な面持ちでなんともいえない部分の筋肉を必死に動かして不思議な表情になっていました！？



腹圧が掛かった時のわずかな尿漏れなどに効果があるそうですのでお悩みの方はご相談ください。

色々なケースについて質問を交えながら商品サンプルなど実際に触れてみて、オミヤゲに頂いたりしながらお楽しみの時間も瞬く間に過ぎて6月の研修会は無事終了しました。



水分補給についての研修は大塚製薬工場、峰晴さんをお招きして開催しました。



講師の峰晴さんから、体のメカニズムや、脱水症状について、スライドを交えてお勉強させていただきました。体の水分量の調整が乱れる原因や、原因によって補給すべき成分の違いなど分かりやすく解説していただきました。

次に実際に経口補水液を作成してみました。砂糖と塩の割合を量って水に溶かし込んで試飲してみました。



ワイワイがやがやとにぎやかに研修会は終了しました。次の機会にもたくさんの皆さんの参加をお待ちしています。



# 海王デイ・ショート職員が 太閤山マラソン大会に参加しました



6月3日の日医工マラソン大会に参加し良い汗を流しました



がんばりました。  
来年も、  
Let's トライ !!

以前から健康作りの為、走ってみたいと思っていました。そこで、KNBテレビでマラソン大会の宣伝が出ていたので何気に職場のスタッフにマラソン大会に参加してみんか？と、声をかけてみました。多分、声掛けても誰も参加してくれないと思っていましたが、いいよ！と言ってもらい、正直ビックリ！

自分は、学生時代、陸上部で毎日走りこみの日々を過ごしてきたので、走るのには自信がありました。なぜかドキドキしながら当日を迎え、いよいよ走る事になり、勇ましく走ったのですが、なんと、全く足がついてこなく、自分にビックリ。なんとか、気持ちを振るい起こしながら走り、何とか次のランナーに襷を渡すことは出来たのですが、あまりにも走れなかった自分にショックを受けつつも、自分の体力を肌で感じる事ができ良い経験ができたと思っています。

何より、みんなでゴールと言う目標をもって一つになり、最後まで頑張ったことが本当に良かったです。参加してくれた皆に感謝です。  
**久々湊 康治**

マラソンに出たのが始めてで、とても楽しい経験が出来ました。来年も機会があれば、また皆で参加したいです。  
**尾山 勝**

今回海王の皆で無事にマラソンを完走することが出来ました。コースはアップダウンの激しいコースで途中凄く辛い場面がありましたが、一生懸命走ることが出来ました。

また機会があったら皆で参加したいです。  
**佐野 修一**

マラソンを通して職員同士の絆も深まり、楽しむ事が出来ました。また、このような機会があればぜひ参加したいです。  
**畠山 翔太**

6月のリレーマラソンに走りました。チームの中で私が一番年齢が上だったのでチームの足を引っ張ったかもしれませんが、何とか2週走りきれたので、自分では良かったと思います。皆でケガ無く、完走できたので良かったです。

**渋谷 かおり**

暑い中、走るのは大変だったけど、皆で力を合わせて無事完走できてよかったです。

また、来年もチャレンジしたいです。

**仲宗根 清**

目覚めてしまったかも、しれません。

**富田 舞**

天候にも恵まれ、久しぶりに良い汗をかきました。楽しかったです。

**加藤 洋平**

普段は、仕事以外で体を動かす事がないので久しぶりに走ると辛かったです。

**荒木 政幸**



## 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 副院長	院長 副院長 2時半～6時
火	院長 副院長	副院長 2時半～6時
水	院長 副院長	能 沢 2時半～5時半 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 副院長	院長 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

8月14日(火) }  
15日(水) } 盆休  
16日(木) }  
9月17日(月) 敬老の日  
9月22日(土) 秋分の日

### 編 集 後 記

先日、在宅介護家族の会による「水分補給で夏を乗り切ろう！」研修会に参加しました。昔から言われる「おかゆに梅干し」や「お見舞いにはメロン」はちゃんと理にかなっている事等、講師の方のお話はとても分かりやすく、水分の摂り方について考えるいい機会となりました。ただ水分を補充すればいいってもんではないんですよ。ここでちょっと自分の身体の水分のやり繰り、考えてみせんか？