

第 182 号

発行日  
2013.3.25

# 心丸あい通信

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

## 矢野医院作品展へ



行ってきました!!

### こけし

『ぶっちゃんタメ』

昭和の小中高時代は、精神論に基づく指導法が実践され、「厳しい指導の一環」として、

手を上げる事は妥当と捉えられていました。当時は「体罰」の認識は勿論、言葉自体なかった様に思う。教師から頭や頬をはたかれたり、スリッパで思い切り尻を叩かれても、生徒間では「又、やられたちゃ」ですんだ記憶がある。それはすべて励まし、懲らしめの為であり、それを体罰とはいわなかった。そこには先生への深い尊敬の念もあった。その時代はそれが正当だった。

でも今は！ 指導者が生徒を体罰で支配する時代じゃないんですね。「発奮させる為に殴った」ことを理不尽な仕打ちと捉えています。環境が進化している時代に添って、手をあげるといった指導方法を考え直さなきゃ。もはや「愛のむち」が正当化される時代じゃないんですね。

熱血先生！意識改革ですよ。さてさて、子供が叱られるとすぐ「うちの子はねっ！教育が！」ってお出ましになる親も意識を改めなければ。なんてネ！



## 軽度認知機能障害(MCI)について 院長 矢野 博 明

今認知症の対応で、従来周辺症状といわれていた、BPSD（行動・心理症状）が介護する立場から大きな問題となっています。それは介護困難をひきおこすからです。

もうひとつ、加齢に共なる物忘れなのか、認知症の超初期のレベルなのかという、認知症への不安です。だれもがさけることが出来ない、ありふれた疾患となり、いづれ自らの存在（私は誰になっていく）が失なわれていく恐怖・不安は計り知れないものがあります。老化現象では物事の一部を忘れることはありますが、エピソードのすべてを忘れてしまうことはありません。ヒント等で思い出すことが出来ます。

私は診断する時には、遅延再生と見当識障害を特に重視しています。そして日々の生活で本人が自覚しなくとも、家族への問診で生活になんらかの支障がある場合は認知症の疑いを持ちます。その中で加齢に共なるものか、認知症かのグレーゾーンとして軽度認知障害（MCI）が重要視されてきました。1999年 <sup>(ピーターセン)</sup> Petersenは認知症ではないが、記憶障害がみられ、記憶以外の全般的認知機能は正常な人をMCIと定義づけました。また予後については諸説ありますが、5年後に4～5割の人が認知症に移行するとも言われています。

MCIと診断された時は、本人に記憶力・記銘力の低下は認められます。しかし、頭部CTや心理テストでは明らかな所見がない場合もあります。数年後に認知症になる人もおられます。不安をもつのではなく、これからどのような生活を送るかによってちがいがみられます。今ある生活習慣病をしっかりとコントロールすること、大脳機能の活性化を促進すること。まず安心と和らぎのあるケアのもと、心地好い刺激をいつも送り続けることが大切です。活性化リハビリは生きがい作りであり、笑顔でやる気が生まれ、社会的活動の中から認知症への予防ができてきますと話します。

MCIの患者で時に薬物療法を行ないますが、主たる治療は話し合いとしてのコミュニケーション作りです。いつまでも元気で生き生きした人生でありたいと願っています。

## 診察室よもやま話

副院長 矢野 博 一

一部同僚から聞いた話もありますが、実際に診察室で経験した事ばかりです。

**カルテ1**：医師：「〇〇さん、胃カメラするから朝ご飯を食べずに来て下さいって言いましたよね？胃の中が食べ物だらけでしたよ」

患者：「ええ、ですからいつもは朝食にご飯を食べているのですが、今日はパンにしてみました。」

**カルテ2**：医師：「少し血糖値が高いですね。少しずつでもいいので毎日運動をされたほうがいいですね」

患者：「運動はしていますよ、もう5年くらい続いていますよ。ハンドグリップを毎日両腕が動かなくなるくらい100回程握っています。」

**カルテ3**：医師：「どうです。白内障の手術したらよく見えるようになったでしょう？」

患者：「先生、麻酔の副作用ですか？なんか目の周りがシワだらけなのですからけれど」

医師：「…手術前と変わっていませんよ」

**カルテ4**：医師：「〇〇さん、眼球の動きを確認しますので顔を動かさず目だけ動かして右を向いて下さい。」

患者：「それは先生からみての右ですか？私からみての右ですか？」

**カルテ5**：患者：「先生、この間の薬飲みにくいですな。」

医師：「苦くて飲めませんか？どの薬ですか。」

患者：「熱冷まして書いてあるやつです」

医師：「〇〇さん、あれは座薬ですよ！」

**カルテ6**：患者：「先生、体がだるくて仕方がないです。元気ができるように栄養ドリンクも最初は1日1本だったのを、最近では5-6本飲んでいんですけど、なんか飲めば飲むほどますますだるくなっていく気がするんです。睡眠時間も12時間に増やしてみたんです。」

医師：「〇〇さん、糖尿病です。もっと体を動かして、カロリー制限が必要です。」

# 外 来 だ よ り

## ～胃にやさしいレシピ～

少しずつ寒い日より暖かい日が多くなり、春の訪れを感じる季節になってきましたが、体調を崩しておられませんでしょうか？

インフルエンザの流行も収まりつつありますが、お正月からの暴飲暴食が、胃に負担をかけ悲鳴を上げるのもこの季節です。昔より3月3日のお雛様の食事に、ちらし寿司や酢の物を食べるのは、弱った胃を保護するために考えられた知恵と言われております。今回は少し医食同源とまでは行きませんが、疲れた胃にやさしいレシピを紹介させていただきます。

### 【タラと野菜のスープ煮】

〈材料・2人分〉

タラ120g、ジャガイモ100g、玉ねぎ60g、ニンジン40g、セロリ40g、ニンニク2g、オリーブ油小さじ1、塩0.4g、コショウ少々、赤唐辛子適宜、トマト50g、水1・1/4カップ、コンソメ3g、塩0.8g、コショウ少々

〈作 り 方〉

- ①タラは一口大に切り、軽く塩コショウを振る。玉ねぎは2cm角に、セロリは1cm幅の斜め切りにする。ニンジン・じゃがいもは5mmの厚さの銀杏切りにする。
- ②ニンニクは薄切りにし、赤唐辛子は種を取る。トマトはヘタを取り切れ込みを入れ、熱湯にくぐらせ冷水にとる。皮を剥いて横半分に切り、種を取り除いて1cm角に切る
- ③厚手の鍋にオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れ、ニンニクはカリッとするとまで炒め取り出す。次に野菜を軽く炒め水、コンソメを入れる。
- ④沸騰したら、タラを加えて弱火にし、アクを取りながら10分程煮る。トマトを加えてさらに10分程煮込み、塩コショウで味を調える。器にスープごと盛り、取り出したニンニクチップを散らす。

家庭で手軽にできる胃にやさしいスープです。胃のもたれや胸やけにも効果的なので、飲み過ぎたあとにもお試しください。



## 第20回家族の会総会・新年会 開催しました

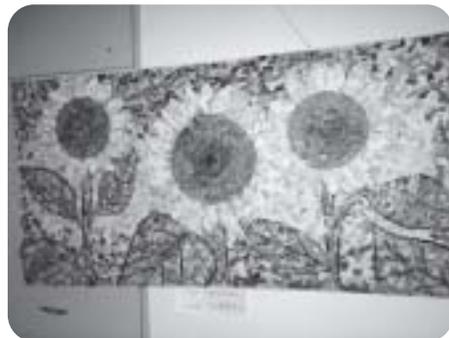
平成25年2月17日(日) 矢野神経内科医院 在宅介護家族の会 第20回総会・新年会を開催し、総会では昨年の活動報告と、今年の活動計画・新役員の紹介など、新年会ではサックス演奏やカラオケ・ビンゴゲームでにぎやかに楽しいひと時を過ごさせていただきました。



今年も盛りだくさんの研修やイベントを準備しています。いつでも入会できます。興味のある方は事務局まで

# 第26回 矢野医院 作品展 開催

平成25年2月15日(金)～2月21日(木)



平成25年2月15日(金)～2月21日(木)、第26回矢野医院作品展を華やかに開催しました。今年は何年より多く、69名101点の作品が医院の廊下に飾られました。

今年の特徴は、大型作品の貼り絵が2つ1つはデイサービス癒さあから「ひまわり」、もう1つは海王デイサービスから「へびの宝船」、矢野デイケアからはロールピクチャー「矢野江戸兵衛」が出品された事です。各事業所時間をかけ、多くの利用者様の手を借りて素敵な作品に仕上がっていました。

個人の作品では、来年も出せるかしら…と話されながらも毎年出品される方、今年初めてという方も多くおられました。何十年ぶりに筆を取りましたという方が、作品作りを通して元気になっていかれる姿を見られる事は、スタッフとしてとてもうれしく思います。

来年も素敵な作品をお待ちしております。

※ この作品展は、当院・当事業所を御利用されておられる方はどなたでも出品できます。

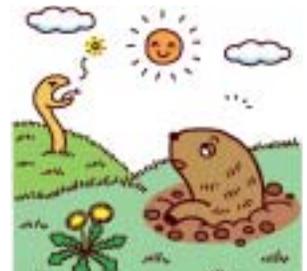


# いや癒さあだより



今年は降雪も少なく、暖かい日もあり、春のおとずれを感じる今日この頃です。春の草花の香りがほのかにただよっています。

コートを脱ぎ、外に出て春を感じましょう!!



1月10日(木)～16日(水)まで、新年の行事でもある書き初めを行いました。

年の初めにあって江戸時代に若水<sup>わかみず</sup>(元日の朝、始めてくむ水)で墨をすり、恵方に向かって書をしたためたのが、書き初めの始まりといわれています。



その習わしにならい、癒さあでも利用者様に自分の好きな言葉やお手本の中(賀正・迎春・立山・曳山など)から選んでもらい取り組んでいただきました。



「<sup>じゅざんふくかい</sup>寿山福海」という言葉がございます。(寿が山のように高く、福が深いという意味で長寿と福が多くなることを祝う心を表している)

私たちスタッフ一同、利用者様の長寿とご多幸を願っております。

## ♡おやつ週間♡

2月14日(木)～20日(水)まで、いつものおやつタイムに生チーズケーキと紅茶を召し上がって頂きました。

皆さんとてもおいしそうに食べられ姿勢や動作も良くなっておられました。おいしい物は、人を元気にしてくれますネ。





# 海王デイサービス・

## 初詣

1/4(金)～1/10(木)にかけて毎年恒例の八幡神社へ初詣に行ってきました!!雪が降り、とても寒い天候でしたね。「今年も一年健康で元気にすごせますように…」と祈願してきました。「足腰が弱なって家からはなかなか初詣に行けん…こうして毎年海王さんから連れてってもらえてありがたいわ～」と言われる方もおられました。来年もまた皆さんと初詣へ行ってきましたよ!!



## 節分

2/3(日)は節分の日ですね!海王では節分にちなんで豆まき!?(正確にいうと新聞球ですが…笑)を2/2(土)に行いました!!節分イコール豆まきですよ。幼少時代からそれが定着していますがなぜ豆をまくのでしょうか!?すごく気になったので調べてみました!豆は「魔滅(まめ)」に通じ無病息災を祈る意味があるそうです。昔、京都の鞍馬に鬼が出たそう。その時、鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたというお話が残っているそうです。「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じることだそうでそこから鬼退治には豆まきが良いとされたとのこと。なるほどですね!!海王では豆ではありませんでしたが豆のような新聞紙のような…丸い球を鬼に変装した職員に投げて鬼退治をしていただきました。「鬼は外～福は内～!!」皆さんとても楽しそうでしたよ♪



# ショートステイだより



## 奈古中学校交流会

2/16(土)奈古中学校の生徒さんが利用者様との交流を深める為、訪問していただきました。クイズや紙芝居、歌やダンス、合唱を披露していただきました。生徒さんが色々と考え、案を出し合い、練習も重ねてこの日の為に一生懸命頑張る姿にジーンと胸が熱くなりました。色々なお話をしたり、折り紙を一緒に折ったり、肩たたきや肩もみをしてもらい皆さんとても嬉しそうでした!!中学生の皆さんと短い時間でしたがとてもたのしいひとときを過ごせたと思います。生徒の皆さんありがとうございました。また遊びに来てくださいね♪♪



## 矢野医院作品展

2/15(金)～2/21(木)矢野医院1F廊下に利用者様の作った作品が展示してあります。希望される方と一緒に作品を見に行ってきました!!ご自分の作品をながめ、他の方の作品の出来栄に「立派やね～!!」と歓声をあげておられました。中には製作時間はどれくらいかかったのだろうか?と思わせる作品もいくつかありました。心のこもった作品展、どれもすばらしい作品でした。



1/29 絆公演ありがとうございました。

## 居宅介護支援事業所だより

「あんたさんとお雛さまだけしたけ?」「お雛さまを早く片付けないと嫁に行き遅れるよ」この時期訪問先でも事業所でもよく耳にするセリフですが、この何気ないセリフに私は動揺してしまいます。そんなの迷信だとわかっている、年頃になれば嫌味に聞こえたり聞こえなかったり（笑）不安を解消する為に調べてみたところ3つの説があるようです。

- ① 厄払い説：雛祭りは、古代中国の厄払い行事である上巳の節句、人形（ひとがた）に穢れをうつして流す風習、小さな人形をつかったひな遊びなどが混ざって成立したものです。現在でも流し雛をする地域もありますが、雛人形にその子の厄や災いを移すという考えから、いつまでも身近におかず、早く片付けて災いを遠ざけたほうが良いと考えられたのです
- ② しつけ説：雛人形をいざ片付けるとなると面倒でしょう。しかし、片付けも満足にできないようではきちんとした女性になれず、いいお嫁さんにもなれない、ということから「お雛さまを早くしまわないと嫁に行き遅れますよ」と言ってしつけたそうです。
- ③ 結婚象徴説：早く飾り出すと「早く嫁に出す」、早くしまうほど「早く片付く(嫁に行く)」。雛人形は婚礼の様子を表しているの、飾る時期を娘の結婚になぞらえています。

いずれにしても娘を思う親ごころからきているものなんだなぁと感じ、心配して声を掛けてもらえるうちが花なんだなぁと（笑）嫌味と捉えるかどうかは自分の気持ち次第ですね……。そういえば、調べたときに「当日片付けられなくても大丈夫な裏技」という魅力的な項目も見ましたがそれを活用しないようにしたいものです。

## ヘルパーステーションだより

私達訪問介護ヘルパーは、海王町の事務所に運転上手で公平・平等を曲げない男性2名、柔軟な発想でいつも笑いを誘い御飯はよく噛んで食べる女性5名、この仕事が好きこの仕事をずっと続けたいと頑張っている登録ヘルパー7名で、通院介助・入浴介助・オムツ交換・食事作り・掃除等を毎日利用者様に寄り添った支援を展開しています。決められたサービス内容をこなしながら食事量、服薬確認、物の配置いつもと違った様子はないか利用者様との会話も大切にしています。

**ある日のA様宅での会話です。**

ヘルパーB「こんにちは。いつものヘルパーさん都合悪いので今日はBが来ました。」

利用者A様「そんながけ、なら頼みますちゃ。」

※いつものヘルパーも他のヘルパーも手順書を基本に支援を進めていくのでサービス内容に変わりはありません。2日後の利用日にCヘルパーが訪問しました。

利用者A様「いつものヘルパーさん、だいぶ体、都合悪いがけ？」

いつものヘルパーは病気になったのではなく家の都合でほんの少しの間お休みを希望。

病気ではない事を知ったA様はとても嬉しそうに安心された顔をされました。

A様といつものヘルパーさんとの信頼関係に拍手。でもここでちょっと考えました。伝達の難しさ。“都合が悪い”からの連想。Cヘルパーが訪問した時のA様の心境等々。

利用者様に不安材料を残さないコミュニケーションが大切だと改めて感じ取った瞬間でした。こんな風に利用者様から色々な事を学ばせてもらい例え小さな事でも全員で共有して改善に繋げる。これからも利用者様の満足が笑顔となってたくさんの笑顔の花を咲かせる為に今日もどこかで頑張ろっと!!

# ケアハウス海王だより

まっちゃんだつき(施設長のひとり言)

ケアハウス海王施設長 中村 正

"なんくるないさ"は、皆さんご存じの如く沖縄の方言。  
私は沖縄に縁もゆかりもないけれど、この言葉が好きです。  
声に出しても、字に書いても、なんとなく丸〜く柔らかみを感じませんか。  
この言葉は、人に掛けても掛けられても、瞬時に緊張を和らげる。まさに魔法の言葉。  
その意味は、「なんとかなるさ どうにかなるさ」と、単に楽観的見通しを表している様に思われがちですが、正しくは、"真(まくとぅ) そーけー なんくるないさ"が略されたもの。

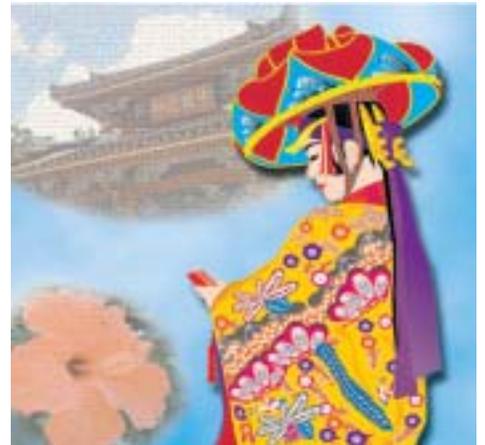
"真そーけ"とは、正しいこと、真(誠)を意味します。  
「挫けずに正しい道を歩むべく努力すれば、いつか良い日が来る。」が本当の意味。  
長い年月の間に大事な部分が略され本来の意味とは少し違って伝わっているようです。  
何もせずに、なんとか・どうにかなるんだったら、誰も頑張ったり努力はしませんよね。  
沖縄と言えば、青い空・碧い海と美しい自然をイメージしますが、それ故に自然災害の多い土地柄でもあります。そして最大の災害「第二次世界大戦」。そんな災害の度に"なんくるないさ"と互いに励まし合って今日の沖縄があるのだと思います。

ケアハウスの分類は「軽費老人ホーム」。軽費とはもちろん安価を意味します(利用料は、個人の所得金額にもよりますが、三食が付いて一ヶ月約7万円~12万円)。なぜ安価なのか、それは行政からの補助があるから。

そして、ケアハウスの存在を知りこうした補助を受けられるのも、きっと入居者の皆さんやその家族が"真そーけ"な行いをしてきたからかもしれませんね。

辛いこと、物事に行き詰まったら"なんくるないさ".  
但し、そのための努力も怠り無く。

因みに、「なんとかなるさ どうにかなるさ」は「チャーにかいさ」と言うそうです。



## スタッフ紹介

### 「ボルダリング」



私の趣味はボルダリングです。ロッククライミングは岩登り全てを指しますが、私のしているボルダリングは、ロープなどの道具を一切使わず高さ5m程度の人工壁を登ります。級が設定されており、各級に課題が何本もあり難易度も各級によって違います。級が上がるにつれ、一度行くだけでは完登することが出来ず悔しい思いをして帰る事が多々あります。

しかし、完登した時の達成感はとても大きいです。また、ジムには小学生から上は50代の幅広い年齢層の方々がおられ、そういった方々とボルダリングを通して様々な話をする事ができ、とても楽しく充実した時間となっています。

もし、興味のある方がいらっしゃったら登りに又は見学しに行ってみて下さい。

地域リハビリ部 井上 藍子

### 🐣 生まれまじた 🐣



平成24年12月18日生まれ

鞍田 優愛(くらた ゆあ)

体重 2,822g

2才半のお兄ちゃんと、兄妹仲良く過ごしてくれたらなあ…

家族の願いです。

デイサーヒス癒さぁ 鞍田 早苗

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
  - 海王居宅支援事業所  
kaioukyotaku@yanoshinkeinaika.or.jp

お知らせ

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	能澤 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。

- 胃カメラ（内視鏡）検査日  
月・火・水・土 午前8時30分から
- 循環器（心臓）専門外来  
毎週水曜日 午後2時半から
- 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

- 3月20日(水) 春分の日
- 4月29日(月) 昭和の日
- 5月3日(金) 憲法記念日
- 5月4日(土) みどりの日
- 5月6日(月) 振替休日
- 5月15日(水) 祭礼の為

編集後記

今回は久しぶりにスタッフ紹介を載せました。  
\*...\*...\*...\*...\*...\*  
ボルダリング楽しそうですね♪  
春は新たな気持ちで物事に取り組むにはいい季節ですね。  
私も、そろそろ体を動かそうかな♪