

リハびり通信

218号

発行日
2022.1.4

今年に懸ける思い

新年あけましておめでとうございます。昨年はコロナ禍に翻弄された一年でした。これからは正しい知識のもとにウイルス感染症と共存していく、with coronaの状況とします。ワクチン接種と共に基本的な防止策を引き続き行っていくことが求められます。

かねてから申請しておりました認定医療法人がようやく厚労省から認可され、地域に根ざした、地域に必要とされる医療機関として新たな船出となります。

昨年新院長のもとで、矢野医院のあるべき姿と私の思いを発表しました。専門性はちがいますが、これまで培ってきたリハビリや介護について協力していこうと考えています。日進月歩の医療・介護の中にあって指導的対応は多くはありませんが、その基本となるケアについては語る事が出来ると思います。

法人として進むべき道は、自らの専門医としての見識を深め、開業医として地域の人々の健康と疾病の治療に取り組んでいく。地域完結型医療体制の役割を担っていく。地域医療をワンチームで対処して

いくことです。そのためには何を為すべきかは把握しております。次に医療と介護が密接に連携し、各々足らざる所を補ってこそ、理想とするケアが可能となると思います。各々の専門性を尊重し、同じ立場で患者・要介護者の思いに寄り添って各々の活動をしていく。私は日頃医療の中に介護の心をもつように自ら戒めています。新たな医療法人としての船出はこの旗印をかかげながら、荒海に出航していきます。70才代後半となり、自らの老いを感じながら、これまで受けてきた親の愛や多くの人々の暖かい心に感謝しながら、自らの出来る範囲内で多くの人々に少しでも返すことが出来ればと強く感じています。今年一年感謝の言葉“ありがとう”を笑顔で言えるように努めていきます。みなさまのご健勝をお祈りします。



人間愛

医療法人社団
矢野神経内科医院
理事長 矢野 博明

~~~~~ 作品展中止のお知らせ ~~~~~

毎年2月頃に行っていた作品展ですが、今年度も昨年同様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。来年度こそは、コロナが収束してくれるものと期待しています。(通所リハビリご利用者様の作品のみを、小規模ながら展示を予定)

地域リハビリ生活支援部

こけし

つながり

コロナ禍の約二年、人と自由に関わる事がままならない時間がありにも長くなってしまった。遠く離れた家族の帰省、親類や友人・仲間との会食などできず、本当に寂しくずっと辛抱してきた。大切な人と気軽に会い言葉を交わす時間が、私達にとってこんなにも必要な事だったと、改めて実感した方は少なくないでしょう。

コロナ禍の状況はまだ変化しています。感染予防策をしっかりとふまえて、大切な人とのつながりを大事にしたいものです。日々の小さなつながりも大事にして、やさしい笑顔で声をかけてみませんか？「おはようございます！」「お元氣ですか？」

診療室から

コロナワクチン接種



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。2021年を表す漢字一文字は「金」でした。東京五輪で沢山の金メダルを取ったことや、大谷翔平選手が大リーグで活躍したこと藤井聡太さんの4冠達成など各界での金字塔を打ち立てたことなどが理由のようです。リオ五輪が開催された2016年も「金」でした。2024年のパリ五輪の年も「金」になるのでしょうか？

さて、国内で新型コロナウイルス感染症患者が確認されてから約2年が過ぎようとしています。この間に5回の感染の「波」が到来し、医療逼迫や経済への打撃が生じました。

現在（原稿を書いている時点）の国内感染者数は落

ち着いた状態にありますが、海外ではいまだにデルタ株による感染の蔓延がおさまらなかつたり、急速なオミクロン株の感染拡大がみられたりしている地域があります。今後日本でも感染状況がどのようになるかは見通すことができません。気温や湿度の低下、年末年始の人流の増加など不安要素はたくさんあります。

オミクロン株の重症化率はデルタ株よりは低いようですが、感染力が非常に強く海外では2回のワクチン接種後でも感染した症例が報告されています。県内で2回のワクチン接種を終えた人の割合は2021年11月の時点で77.7%と発表されていますが、是非3回目のワクチン接種をお勧めします。3回接種後の方が明らかに抗体価の上昇が見られます。

3回目のワクチン接種に関してはファイザー製ワクチンの供給量が少ないため、一部の方で1、2回とは異なるメーカー（モデルナ）のワクチンを接種する交差接種となります。交差接種の方が抗体量が多かったという報告もありますが、自分が打ちたいメーカーのワクチンをよく考えて選ぶ必要があります。

外来

正月明けお通じ大丈夫？

明けましておめでとうございます。いよいよ新たな一年のスタートですね。寒さがより一層厳しくなる季節、皆様どうぞご自愛ください。

さて、年末年始はゆっくりとお休みできたでしょうか。普段はなかなか食べることがないご馳走やおせち料理が揃い、つい食べすぎてしまった方も多いと思います。2022年も健康で快適に過ごせるよう、乱れた食生活を見直して早めに体調を整えましょう。

食生活の乱れは便秘の原因に

食生活の乱れは、さまざまな体の不調を起こす原因となります。便秘もそのひとつで、『食生活の乱れ』がそのまま便に反映されます。便秘で悩まれている方は、まず食生活を見直してみましょう。

便秘を防ぐためには、3食きちんと摂り、内臓の働きを整えることが大切です。また、『朝コップ1杯の水』を毎日摂る習慣をつけると、腸が目覚め活発に動き出すようになり便秘防止に効果的です。便秘改善には、乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂ることが大切です。また、ビフィズス菌など善玉菌のエサになるオリゴ糖（玉ねぎ・豆類・バナナ等に多く含む）を摂ることで、善玉菌の活動を促進し便秘の改善に繋がります。

便秘を解消し、スッキリした毎日を過ごしましょう。

便秘が長引くときは、受診して適切な治療を受けてください。大腸の病気（大腸炎、大腸腫瘍等）がある場合もあります。症状は一人一人違いますので、自己判断で対処しないでご相談ください。

S状結腸内視鏡

当院では、大腸ガンのできやすい直腸・S状結腸（大腸ガンの約60%は、この部位に発生）を観察するS状結腸内視鏡を行っております。ご希望の方はご相談ください。

矢野神経内科デイケア

「べいぐるん」に乗ってみました

「べいぐるん」とは、射水ベイエリアを周遊する電気三輪自動車です。海王丸パークを訪れる観光客をまちなかへ誘導し地域活性を図ることや、高齢者や障がい者が家族に頼らなくても買い物や病院へ気軽に外出できる移動手段として利用することを目的としています。

乗降ステーションは約50ヶ所あり、乗車料金は1回100円、障がい者とその付き添いは無料です。

今回利用者の方とスタッフで体験してみました。

「べいぐるん」は時速19kmで走ることから、一般道ではなくまちなかの細い路地や内川沿いを進みます。

風を感じながら見るまちの風景や内川沿いの観光客の様子に、多少の振動もわくわく感に変わります。あっという間に目的地に到着しました。乗り込む際のステップは少し段差があり、足を高く上げる必要がありました。段差の乗り降りの練習を含め、気軽にお出かけできるよう利用者さんにも紹介していきたいです。

利用者さんからは、「天気良ければもっと気持ちいいでしょうね」とご感想をいただきました。

皆さんも外出機会を増やし健康促進のためにも、ぜひ利用してはいかがでしょうか。



デイサービス癒さぁ

長寿のお祝い品をみんなで作りました

9月といえば敬老会。

今回の目玉は“いつまでも歩き続けることが出来ますように”という祈りを込めて、みんなで「ぼっくり」のキーホルダー作りを行いました。

全員分を作るには職員だけでは難しいため、皆さんにも手伝って頂き癒さぁ全身体制で1か月間取組みました。

利用者様から、こうすればいいんじゃない？と作り方に助言をして下さったり、細かい工程にもじっくりと取り組んで下さったりと、皆さん真剣に参加してくださいました。

短い期間で全員分作るのなかなかの大仕事だったのですが、無事人数分完成させることが出来ました。みなさんご協力ありがとうございました！



敬老会は歌と出来上がったキーホルダーで長寿のお祝いをし、楽しい時間をみんなで過ごしました。

いつまでも元気に歩いて過ごすことが出来るように、癒さぁのみんなでこれからも頑張っていきましょう。

なるほど快護！ ある日突然始まる「介護」… はじめの一步は？

ある日突然、大切な家族に介護が必要になってしまったら、どうしますか？誰もが必要になるわけではありませんが、すべての人に可能性があります。要介護になる原因の多くは、急に発症する病気や怪我が占めており、多くの人々が突然始まる介護に戸惑います。何からはじめていいのか？誰でも分からないことばかりです。一人で悩まず、まずは誰かに話してみることが大切です。

みんな初心者(^^♪ 一步目は「誰にでもいいから不安な思いを伝える」

医療法人社団 矢野神経内科医院

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町1丁目13-1
office@yanoshinkeinaika.or.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野医院

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

●デイサービス癒さあ

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

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

矢野医院のホームページ

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



●診療案内

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	理事長	○	○	○	○	○	○
	院長	○	○	○	○	○	○
午後	理事長	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
	院長	○	○	○	休診	○	○

●理事長[矢野博明]主に脳疾患を担当

●院長 [矢野博一]主に一般内科を担当

●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) 原則予約制