

# かきつばた

2012年8月

第2号

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
平成24年8月15日発行

## 新しい通所リハビリテーションのご案内

### 短期集中個別リハ中心に

病気のために一人で外出する機会が少なくなった方、日中一人で家にいる方に対し、運動やレクリエーション、作業活動を通して、心身機能の維持または回復、精神的ケアを行い、自宅では入り難い風呂に入っていたりする長時間滞在型のコースから、必要なりハビリに集中的に取り組んで頂き、終了すればすぐ帰宅していただくコースまで、選択していただけます。

どのコースもリハビリ専門スタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）がそれぞれの方にあつたプログラムを立てさせていただきます。

### リハビリ集中コース

基本的に次の3つのコースからお選びいただけます。

1時間コース 30分×2

2時間コース 30分×3

3時間コース 30分×5

リハビリは基本的に1単位30分で行

## 基本 Menu

- ①拘縮予防コースⅠ  
ホットパック
- ②拘縮予防コースⅡ  
メディカルストレッチ
- ③持久力向上コースⅠ  
エアロバイク
- ④持久力向上コースⅡ  
エアロビクス
- ⑤スポーツリハビリテーションコースⅠ  
卓球
- ⑥スポーツリハビリテーションコースⅡ  
ダーツ
- ⑦アスレチックリハビリテーションコース  
バランスボール他
- ⑧腰痛・肩コリ改善コース  
筋トレ・マジック体操
- ⑨言語・嚥下機能改善コース  
認知症予防・構音訓練・失語症訓練・飲み込み訓練
- ⑩生活動作改善コースⅠ  
歩行・階段昇降
- ⑪生活動作改善コースⅡ  
入浴・排泄・着衣・食事動作他

い、それぞれ個別のプログラムを立案させていただきますが、小集団で行った方が有効なプログラムにつきましては他の利用者様との間での調整上時間を指定させていただきます。

2時間以上のリハビリを行う方で食事時間にかかる方には食事の提供も致します。食事は400円ですが、お食事をされる場合には1時間の時間延長をして頂きます。



### 例 リハビリ集中2時間コース

開始	30分	30分	30分	2時間
ウエルカムテイー バイタルチェック	②拘縮予防コースⅡ メディカルストレッチ	⑩生活動作改善コースⅠ 歩行・階段昇降	④持久力向上コースⅡ エアロビクス	休憩

**長時間滞在型(6時間〜8時間)コース**  
この時間を通して身体的なりハビリを継続して行うことは体力的に無理がありませんから、レクリエーションや、休息の時間を十分とらせていただきます。途中で食事をとって頂きご要望があれば入浴もして頂きます。

## 健康あれこれ

水野 敏江

ある日、夫に養毛剤の購入を頼まれた私は、某有名薬局に行くことになりました。くしくもその日はポイント2倍デー、3つのレジには長蛇の列ができていました。いよいよ私の番になった時、初めはスムーズにレジスターを通していたお姉さん、例の養毛剤を手にした途端、突然手を大きく振り上げ「リ○○プのお客様です」とこれがまたよく通るきれいな大きな声で誰かを呼んでいるではありませんか！「!?」空白になった私の頭に「薬剤師の説明を受けて購入して頂くことになった商品です」というお姉さんの言葉が遠くで聞こえていました。啞然としながら大勢のレジ待ち客の間を抜け、別室に連れて行かれて薬剤師さんの説明を聞くことになり、はたしてその養毛剤を持った私は、清算のためにまた長蛇の列に並びなおすことになりました。

強烈な体験は人に大きな印象を植え付けるものです。私に大変な不興を買った件の養毛剤は、循環器系に副作用があることを夫は知り、私は人に知られたくない商品は大きな薬局で買わない方がいいと学びました。

# 「かかりつけ診療所」にする

## 宣言 しませんか？

医療の進歩は、病院における専門分化した医療がけん引してきました。そこに高額な診断・治療機器が果たした役割も少なくありません。

しかし、数少ない高度な専門医や、高額な医療機器は効率的に運用される必要があります、病院医療が患者の立場より効率を優先するようになるのは当然のなりゆきです。

糖尿病は診るが高血圧は診ない等という病院の医師の増加はこのような状況の病院での医師育成に原因があるように思われます。

しかし、病気はさまざまであっても身体は一つです。

昔の自動車はエンジンのかかりが悪いと、クランク棒でエンジンを回して動かしたり、プラグを磨いて動くようにしたりしたものです。私が初めて乗ったダットサンにはクランク棒がついており、道でエンストし、バッテリーがあがってしまうとクランク棒でエンジンをかけた事を覚えています。（念のため申し添えますがその車は当時でも大

変珍しがられました。）最近の自動車は故障すると町工場では修理できず部品を丸ごと交換してしまいます。

その方が費用もかからず効率が良いのです。しかし部品を交換して修理する修理工場は自動車を修理し管理する能力がどんどん低下します。

私たちの体は部品を簡単には替えられません。特に高齢になるとポンコツ車を乗り回すように、壊れた部品を交換するのではなく、不自由であっても大事に使いそれが使えなくならないように管理する必要があります。

大病院の専門外来では自分の専門でない部品を修理を依頼するように他の専門医に委ねてしまいます。今の皆様に必要なのは貴方の身体全体についていつでも相談に乗ってもらえる“相棒”を持つことです。私たちはそれは医師だけの仕事ではないと考えています。あいち診療所では、様々な職種のスタッフが皆様の健康について相談に乗る準備をして皆様からかかりつけにして頂くことをお待ちしております。

皆さんがあいち診療会をかかりつけにするのは簡単です。

① かかりつけにすると宣言する。  
② 年1回の健康チェックを必ず受ける。

③ 受診している医療機関の情報をもらい提供する。

この3点だけ

① ↓当院のスタッフ誰にでもかまいませんのでお申し出ください。

② ↓会社の健診、人間ドックなど受けられていればその情報でもかまいません。

③ ↓ご希望により専門医の受診はもちろん継続可能ですし、必要であれば専門医の紹介も致します。専門医の情報提供は必要であればこちらで照会することも可能です。後はおやっと思つた時に気軽に相談に来て頂ければ結構です。（健康保険証を持ってきて下さいね。）



## 外来・担当医師

### あいち診療所野立

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑	岡崎	畑	畑	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑		

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00 午後 5:30 ~ 7:00  
※午後の最終受付は午後 6 時 30 分までとなります。  
今までの午後の予約制はなくなりました。

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎		岡崎	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00  
※5月より9時からの診療になりました。

## スポーツマンシップ

オリンピックが始まり、最近はやや不足の日が続いているのではと皆様の健康を心配します。

ウィキペディアには「スポーツマンシップは、スポーツのルールを遵守してゲーム（競技）を行っていくうえで根本的な姿勢をいうものである。広義では、スポーツを行う上での品性ないしマナーということができるかもしれない。」とあります。

高校野球の開会式では「スポーツマンシップにのっとり正々堂々と戦うことを誓います」なんて言ったりしますね。私は学生時代バスケットボールをやっていました。当然試合では正々堂々と戦います。しかし勝ち負けにこだわらないスポーツなんて想像がつきませぬ。シュートをしないふりしてシュートする。右に行くと思わすか左に行く、相手をだまして出し抜くことにより得点を増やし失点を少なくする。所詮スポーツはだましあいです。間違いなく目的は相手に勝つことです。相手がシュートをしやすくなるようにしていたらスポーツにはなりません。私にとってスポーツが面白いのは、とことん相手をだまし、打ち負かして

も褒められることがあってもけなされることのないからです。これは実際の社会生活では許されません。スポーツにはその試合の時間にだけ適用される絶対的なルールがありそれを判定する絶対的な権限を持つ審判が居るのです。お互いが勝とうとしない試合を見せられることほど不愉快なことはありません。バトミントンの試合で勝とうとしない試合をしたとして中国、韓国などのチームが失格になりました。バトミントンには真剣に勝負しなければいけないというルールがあるそうです。世界選手権の時のなでしこジャパンは美しかった。今のなでしこジャパンは美しくない。それはゲームをひとつづつ真剣にするのではなくオリンピックを金メダル取りのゲームにしてしまったからです。

ある政党の党首選の後、選挙が終わったらノーサイドにしましょうといった人がいます。ノーサイドとはラグビーの試合終了のことを表わす言葉です。反対のサイドに分かれて戦うけれど、試合が終われば敵味方はない《だましあいをする関係から友好的な関係に戻る》という意味です。私たちには社会生活を送るうえで守らなくてはならないルールがあります。法治国家ではそれが法律であり、その法律を作るのが国会の役割です。法律はスポーツのル

ルほど絶対的ではなく、私たちの生活の中には法律の番人としての審判はいません。ルールを守りさえすればどんなだましあいをしても許されるスポーツとは全く違います。（もっともロードレースのように審判が絶対的でないのだましあいには制限が付き一般社会の常識が適用されることになるわけです）法律がいかに不完全なものかを知っているのはそれを作っている国会議員に他なりません。政治をスポーツと混同するような国会議員であれば、「法律に違反していないのに何が悪い」という考え方になっても不思議はありませんね。

スポーツマンシップとは、ルールが明確で勝負すべき時には手を抜かず、勝負し、ルールが不明瞭で抜け道があるときには善意と思いやりを持って、弱い者いじめをしない、そんなけじめがつけられることなのだと思います。（院長）

## 街の風景 野津清

認知症村  
街全体が介護ホーム in オランダ

スーパーのレジ係、レストランのウェイター、ショップの店員に美容師：街を構成するすべてのスタッフが、認知症ケアを行うために特別な訓練を受け

た“桃源郷”が存在する。

ここはオランダ・アムステルダム郊外にある認知症高齢者専用の介護施設『ホーゲヴェイ』。この施設は、塀で囲まれた広大な敷地内に、スーパーやレストラン、劇場に美容院などを備えた「老人ホーム」である。オランダの一都市の縮図を再現したこの“街”に住む住人は152人。住居は「田園棟」「都市棟」「クリスチャン棟」「文化棟」など、各々のライフスタイルに合わせて選択ができ、敷地内の生活は全て自由である。街を行き交う人々は全て介護スタッフであるため、迷子になろうと帰宅でき、商品を持ち帰っても咎められることはない。

現在わが国の認知症患者は300万人に達し、計算上65歳以上の12人に1人が認知症となる。「貧・病などは苦しいが、最大の苦しみは誰にも当てにされない状態である（マザーテレサ）」。誰とも関わらず、誰にも当てにされない環境は、認知症の主要な悪化要因となる。ホーゲヴェイが優れている点は、類稀な施設を有することではなく、人々が孤独感に襲われず、誰かに必要とされ、趣味や目標を持って生活することができることである。

看護師までもが隣人のふりをするなど、『ファンタジーの世界』との批判もあるというが、住民の殆どが即興の恩恵を受けているという。ここに暮らす85歳の女性が幸せそうな笑顔で語っている。「私は休暇でここに来てるのよ」。

# 憩いの庄 からの お便り

8月に入り、連日35度を超える猛暑となっています。

皆様、暑さに負けず元気にお過ごしでしょうか。

憩いの庄は4月に開設し、おかげさまで半年を迎えようとしています。

現在は21名の方にご利用いただいております。

デイルームと宿泊室は南向きで、大きな窓からは緑の外の景色が見渡せます。

この辺りは緑がいっぱいなのでいつも癒されています。

玄関横にはゴーヤ、メロン、スイカなどの緑のカーテンが広がっていて皆様を涼しげにお出迎えしています。



## 緑のカーテンとは？

ツルが伸びて何かに巻き付いて伸びる種類の植物（ツル性植物）で作る、自然のカーテンの事です。夏の暑い日に、葉っぱの間をすり抜けてくる涼しい風は、天然のエアコンのよう！また、野菜を収穫できたり、とても楽しいカーテンなのです！

## 8月1日(水) 旬の食材「かぼちゃ」

### かぼちゃの煮つけ

かぼちゃの栄養成分ががんや生活習慣病を予防する



カロテンが粘膜を丈夫にし、ビタミンCと一緒に風邪を予防し、美肌を作る。カロテンには抗酸化作用もあり、活性酸素を除去するのでガン予防の効果が高いそうです。とくにかぼちゃはさつまいもやにんじんとともに肺ガン予防効果が高いそうです。また、ビタミンEは細胞の老化を防ぎ、血管の弾力性を高め、食物セニイが大腸ガンを予防するようです。

## 8月15日(水) 十五夜 中秋の名月

### 月見団子(冷やし白玉ぜんざい)

体力が強化され体調を整える働きもある



旧暦では、「7月=初秋」「8月=中秋」「9月=晩秋」にあたり、8月15日の満月を「中秋の名月」としてお月見をします。団子15個と枝豆、スキの穂などの秋の七草を飾り、月に供えて新豆の豊作を報告します。満月の光を浴び、夜露のついたものを食べると長生きするという伝承があり、中秋の名月は屋外で祭るのが慣わしとなっています。

## 8月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並

最盛期の夏を迎え、照射は強く、体力の消耗も激しい時期です。暑さで食欲が落ちるため、のどごしのよい種類を取ることが多く、そのため糖質過多になりやすい時期です。

強い照射で体も酸化しやすく、こんな時期だからこそ、抗酸化力の高い野菜を食べましょう。例えばトマトの赤い色のリコピンは、抗酸化力が強く抗ガン効果の高いことで有名です。畑に根を張ったトマトはどんなに暑くても動くことができません。太陽の光熱で自分の体が酸化していくのを防ぐために、真っ赤な色で自分の身を守ります。トマトのリコピンはトマトが自衛のために生み出した産物。私たちはその効能をいただいているのです。トマトだけではありません。なすの紫黒色のナスニンや抗酸化力の高いカロテンを多く含有する緑黄色野菜も同様です。

また、夏の野菜は水分が豊富です。水分不足などから起こりやすい熱中症を防ぐためにも、水分を多く含有する夏の野菜は有効ですね。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			・鯖の塩焼き ・かぼちゃの煮つけ ・キャベツの千切り 480kcal	・豚豚 ・厚揚げの煮物 ・きゅうりのたたき 570kcal	・カレーの煮付け ・厚揚げの煮物 ・切り干し大根の煮物 460kcal	・ハヤシライス ・スバゲティーサラダ ・乳酸菌飲料 640kcal
5	6	7	8	9	10	11
	・鶏肉の照り焼き ・れんこんのきんぴら ・白菜のしらす和え 590kcal	・かに玉 ・夏野菜の煮物 ・キャベツの千切りの煮物 520kcal	・鶏肉のみぞれ煮 ・温野菜のサラダ ・長芋の梅肉和え 550kcal	・鮭の照り焼き ・肉じゃが ・きのこのしぐれ煮 510kcal	・鯖の煮付け ・マーボー春雨 ・いんげんの生揚げ煮和え 570kcal	・牛肉のしぐれ煮 ・かぼちゃのサラダ ・えのきのしそ和え 620kcal
12	13	14	15	16	17	18
	・豚肉のしょうが焼き ・ナス田楽 ・ブロッコリーサラダ 580kcal	・鯖の塩焼き ・卵の花炒り煮 ・キャベツの千切りの煮物 560kcal	・鶏ササミの治部煮 ・ポテトサラダ ・ピーマンの甘辛煮 530kcal	・白身魚のムニエル ・筑前煮 ・キャベツの千切りの煮物 480kcal	・ハンバーグ ・冬瓜のツナ煮 ・ほうれん草のお浸し 600kcal	・揚げ出し豆腐 ・長いもの煮物 ・春雨の群の物 620kcal
19	20	21	22	23	24	25
	・鮭の塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・いんげんのゆかり和え 490kcal	・鶏肉のトマト煮込み ・にらとまやし炒め物 ・きゅうりわかめ酢の物の煮物 490kcal	・鯖の梅肉煮 ・なすの煮びたし ・ブロッコリーのおかか和え 570kcal	・豚肉のすき煮 ・小松菜の節とじ ・オクラのごま和え 580kcal	・鯖の西京焼き ・じゃが芋の照り煮 ・キャベツの甘酢和え 500kcal	・カレーライス ・マカロニサラダ ・乳酸菌飲料 640kcal
26	27	28	29	30	31	
	・エビフライ ・卵の花炒り煮 ・ほうれん草のお浸し 590kcal	・鮭の幽庵焼き ・ツナサラダ ・長芋の梅和え 550kcal	・マーボー豆腐 ・肉じゃが ・オクラのおかか和え 520kcal	・赤魚の煮付け ・夏野菜の炒め合わせ ・オクラの千切りの煮物 470kcal	・鶏の唐揚げ ・野菜のくず煮 ・白菜のお浸し 630kcal	

### お盆とは...

正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言って7月13日から16日までの期間をいい、この期間に生前過ごした家に帰ってくるとされる祖霊(先祖の霊)や亡き近親者の霊を迎えて供養する行事です。お盆の初日である13日には「迎え火」を焚いて出迎え、14・15両日には佛壇の前にお供え物で飾った精霊棚を設けて供養をし、16日には浄土への送りとなる「送り火」を焚いて送り出すという

- ・ 献立のほかに、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。
- ・ 食材などの都合により一部変更することもございます。御了承ください。



## 編集後記

毎月発行しようと創刊した「かきつばた」の発行が間に合わなくなっていました。7月末に開幕したオリンピックに合わせた記事もあったのですが・・・診療所内の改装工事も終わりましたので早めに次の号を発行し、遅れた分を取り戻したいと思っております。今後ともかきつばたをよろしく願います。

お問い合わせ先

医療法人あい診療会

〒468-0049

愛知県名古屋市長区福池 2-330-2

TEL 052-895-6637 担当: 田中