

# いにし

2013年1月号

第75号

あざい  
リハビリテーション  
クリニック

長浜市野瀬町828番地  
TEL0749(76)8111

平成24年12月15日発行

診療所スタッフでの

## 院内勉強会が定例化してきました

こちらに赴任してから、あざいのスタッフの皆さんの熱心さを頼もしく感じています。

特に一人ひとりのケアのために何が求められているのか？何ができるのか？を考えながらケアに取り組まれている姿勢は私にとっても刺激になっています。

もちろん不足している部分、まだ努力すべき部分はあるとは思いますが、それでも「より良くしよう」「いいケアを提供しよう」という姿勢があることが何より大切です。

知識だけ頭だけのケアは今一つですが、同じように勉強せずに心だけのケアもバランスを欠く危うさがあると思っています。頭（知識）と心（思



感染対策のレクチャー

いやり）と手（技術）がバランスよく組み合わせられてこそその良いケアではないでしょうか。そのような視点で少しずつスタッフの勉強会が盛り上がりつつありました！！

8月の禁煙外来を皮切りに、9月の基本介助動作、10月のAED講習、11月の感染対策など、今この診療所に、今私たちスタッフに必要なことを少しずつ学びあう機会が増えてきました。12月、1月のテーマも決まり予定が立っています。

医療の幅広い知識、介護の多様な知識と技術やるべきことはたくさんあるのですが、こういった場で、チームで、学びあえるっていいなと毎回感じています。特に9月



手洗いの動作をみんなで確認

セージを出している姿にチームの一体感を感じました。

よりよいケア、よりよいサービスのために私も医師としての研鑽を個人としても続けながら、診療所が学習する組織としても継続発展できるようにこのような取り組みを続けて行きたいと思っています。



基本介助動作のレクチャー

や11月は医師や看護師だけではなく、リハビリスタッフや介護スタッフも講師となつてチームのみんなに大切なメッセージを出している姿にチームの一体感を感じました。

医師が教える  
健康あれこれ  
【口腔ケアの要点】

歯科医 時田優

口腔ケアについて、これまで何回かに分けてお話ししてきましたが、今回は口腔ケアがなぜ必要かもう一度要点をお話しします。

まず、歯は全身の健康の原点ということです。歯を失う原因は、歯周病と虫歯、成人の80%以上が歯周病です。歯周病には病原菌がいます。糖尿病、高血圧、心臓病と言った生活習慣病に共通しているのは、初期段階では本人に自覚症状がないことです。歯周病はこの生活習慣病の一つなのです。ですから気がついた時には、かなり進行していることが多いのです。こうして歯が抜けていきます。定期的に口腔内の健康診断を受け、虫歯や、歯周病の有無をすることは大切なことです。

口を清潔に保つ事は全身に良い影響をあたえます。歯周病は単なる口の病気ではありません。例えば、糖尿病の人には歯周病になっていく人が多く、歯周病が治りにくいといわれています。

また歯周病と心臓病、肺炎、低体重児出産、骨そしょう症との関連も有るといわれています。

病気をいくつもお持ちで、複数の医療機関へ通院している皆さんへ

～受診の時に大切なこと、おしえます～

副院長 宮地 純一郎

●複数の病気はどれくらいの方が持っているのでしょうか？

多くの方が複数の慢性の（定期的な受診が必要な）病気ををお持ちです。ある統計では、50代で5人に1人が、75歳以上で2人に1人以上の方が、二つ以上の慢性の病気があるとわかっています。

●「慢性の病気」には、どんなものがあるのでしょうか？

- \* 生活習慣病；高血圧、糖尿病
- \* 変形性関節症（= 膝などの関節の軟骨がすり減る病気）
- \* うつ病や不眠、認知症
- \* 前立腺肥大症、頻尿

このように、内科に限らず、整形外科、精神科、泌尿器科と一つの科で済まないことも多くなります。

●病気の数が増えるとどんな問題があるのでしょうか？

病気の数が増えると、2人以上の医師が見ることが多くなります。しかし、医師同士の連絡が不十分だと不都合が起こりえます。

例えば血液検査が重複したり、場合によってある病気のお薬が他の病気を悪くすることもありえます。治療同士がぶつからないように、医師同士が連絡し、協力できるのが理想です。

では皆さんはどんなことに注意したらよいのでしょうか？

●2人以上の医師にかかる時に大切なこと

①自分の気持ちを伝えやすい医師を見つけましょう。その先生にまとめて診てもらえないか尋ねるのも一案です。紹介状があれば、複数の病気を一度に診る医師も中にはいます。

②飲んでる薬は医師に全部伝えましょう。薬が増えた時、減った時も伝えましょう。サプリメントや漢方も伝える方が望ましいです。薬は見た目や色でなく名前伝えるようにしましょう。

③検査結果を必ずもらい、他のかかっている医師にも見せるようにしましょう。検査の重複の予防になります。

④診察前に、何を話すか考えて、質問は事前にメモしましょう。大切なのはあまりに沢山のことを一度に解決しようとしめないことです。2回以上に分けての相談も一手です。

※当院でも、病気同士・薬同士の関係に配慮しながら見ることを大切にしています。通院先が多くてお困りの方はお気軽にご相談下さい。

1月の外来案内

内科・小児科外来

畑 Dr, 松井 Dr, 宮地 Dr

	午前 9時～12時	午後 15時～18時
月	○	○
火	○	○
水	○	
木	○	○
金	○	○
土	○	
日		

※ 理事長畑の診療日は  
金曜日午後と土曜日午前です。

休診日：水曜日午後、土曜日午後、  
日曜日及び祝祭日

歯科外来（予約制）

時田 Dr

診療時間は内科と同じです。

※ 初診・急患は随時受け付けます。

皮膚科外来

小路 Dr

毎週木曜日午後 15:00～18:00

眼科外来（予約制）

高橋 Dr

1月5日（土）9:30～12:00

整形外科外来（予約制）

丹羽 Dr

1月22日（火）9:00～12:00

1月23日（水）9:00～12:00

年末年始の予定

		12月				1月			
		28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
クリニック	外来診療	○	○/AM	×	×	×	×	×	○
	訪問診察	○	×	×	×	×	×	×	○
	デイケア	○	○	○	○	×	×	×	○
	ショート	○	○	○	×	×	×	×	○
	いろり庵	○	○	○	○	○	○	○	○
ステーション	看護	○	○	○	○	縮小して必要時のみ			○
	リハビリ	○	○	×	縮小して必要時のみ	×	×	×	○
居宅	居宅介護支援	○	×	×	×	×	×	×	○

いろいろ庵

## 秋の遠足

「さあ、何を食べる」「まぐろ」「えび」「茶碗蒸し」

十月十六日、今年の遠足はいつもと少し違い、回転寿司で食事を楽しみました。お寿司は皆様大好きなので、いつもより食べるペースも速く目の前で回るお寿司に驚いたり表情も豊かに見えました。流れてくるお寿司を次々と手に取り、十皿以上も食べられる方もおられました。大きく口を開けて一口で食べ「おいしいわ」と喜ばれました。職員も一緒に寿司を食べ、楽しい食事会となりました。

食事会の後は、豊公園内で自然と触れ合いました。十月とは思えない程の暖かい太陽の光と琵琶湖の静かで雄大な眺めに昔を思い、語り、改めて自然の恵みの寛大さと素晴らしさを感じた一日となりました。



### 血液をサラサラにしよう！第二弾！！

血液の流れを良くする食品である“海藻”と“玉ねぎ”

たくさん食べようと思っても味噌汁に入れること位しか思い浮かばないのでは？！  
そんなあなたに試して頂きたいこのレシピ☆



### \*ワカメ・玉ねぎ・ツナのマヨネーズサラダ\*

#### 材料

(4人分)

ワカメ(乾燥)	1つかみ
玉ねぎ(縦スライス)	2分の1個
ツナ缶	1個
A…マヨネーズ	大さじ2
すり胡麻・ごま油	大さじ1ずつ
砂糖・しょうゆ	小さじ2ずつ
塩コショウ	少々

#### 作り方

1.



若芽は、たっぷりの水で戻して、しっかり水気を絞ります。玉ねぎは塩水に10分つけ、手でもんで辛味を抜き、しっかり絞ります。切ってからそのあと5分は放置して下さい。放置するだけでサラサラ効果が上がります。

2.



ボウルにAを混ぜ、全ての材料を合わせます。

#### コツ・ポイント

味がぼやけないように、①で、ワカメも玉ねぎも、しっかり水気を絞ってくださいね。ごま油と砂糖のおかげで、生の玉ねぎが苦手な子供たちも、嫌がりません♡大人だけなら、ラー油や辛子少量を混ぜてもおいしいです♡

## リレーエッセイ

私、捨てるのが大好きです



前田 秀美

毎日帰宅すると散らかっている部屋を見て、「片付けなきゃ」、「今度の休みに」と思い、そして休みの日その掃除、片づけを始めるのですが、途中で止まってしまいます。雑誌、広告、新聞を読み始めてしまうんです。「これはいけない」と思いテレビや雑誌の片付けテクニクのマネ事で振り分けをして始めてみたのですが、ついついいつも癖で「もったいない」「何かに使える」「そのうち使う」、洋服でも「今度着る」「そんなに着ていないからもったいない」と思ってしまいます。思い切りがないというか、優柔不断というか、とにかく捨てるれないんです。何年もの間この繰り返しなのですが、「片付けられないのは、捨てるれないから」ということに気づいたのは、最近のことなのです。そしてまた今日も捨てられない病と戦っています。

# 通所リハビリ からのお便り

11月28日浅井北民踊（みんなよう）クラブのみなさんが、踊りを披露しに来て下さいました。

- 1：秋田大黒舞
- 2：東京ラフソテイ
- 3：人生いろいろ
- 4：天城越え
- 5：花嫁人形
- 6：おごさ節
- 7：安来節
- 8：佐渡は四十九里
- 9：きよしのズンドコ節

以上9曲を、曲が変わる毎に鮮やかな浴衣などの衣装に着替えて、道具を使いながら踊って下さいました。「一度は耳にした事がある！」という

曲や「十八番やで！」という曲がありますよね。

利用者様が知っておられる曲も数多くありましたので、ロズさんだり手拍子や足拍子（！）までしながら盛り上げて下さいました。

また、切ない曲調の時はみなさん真剣な表情で見つめておられたり、どじょうすくいでは笑顔が溢れたり、曲に合わせて変わる利用者様の表情も楽しませていただけました♡

そして、メンバーの中には、いつもおいしいご飯を作ったり、きれいに掃除を下さるスタッフの押谷さんもらっしやいました。

顔なじみの方が踊っている姿を見て、利用者様も嬉しそうでした。



外の山は白くなり寒さが厳しくなっています。施設の中はまるで春が来たかのように温かな雰囲気になっています。



### 在宅ケアを支える職員を募集しています

- 看護職
  - リハビリスタッフ（OT、PT、ST）
  - 介護職（夜勤可能な方、常勤登用あり）
- 利用者宅への訪問医療（看護、リハビリ）と通所リハ、短期入所ケアを組み合わせて、利用者様が住み慣れた地域と我が家で最期まで安心して過ごしていけるよう支援していきます。

（体験研修、施設見学は随時受け付けます。ご連絡は0799-798-22まで）

## 編集後記

先日 法話を聴く機会がありました。初めはお坊さんの話だから堅苦しく難しい話かと思っていました。が、聴き終わった後は自分の行動や思いが恥ずかしくなりました。法話の一部は、最近「損得勘定」で動く人が多く殺伐とした世の中なってきた。ただ、人というのは、死んだ時にその人の生き様がわかりますよ。という内容でした。その時にお坊さんが読まれた詩を紹介いたします。

「おかげさま」 かみどころじゆすけ  
夏が来たら 冬がええい  
冬になりや 夏がええとい  
借りた傘も 雨があがったら邪魔  
金もらったら 古びた女房も邪魔  
所帯をもったら 親さえも邪魔  
魔.....

（中略）

一体 自分でなんやろう  
親のおかげ 先生のおかけ 世間さまのおかけ  
おかげの塊まりが 自分やないか  
いくら長う 生きても  
幸せのど真ん中にも  
おかげさまが 見えなけりや 一生不幸  
寒さも厳しくなってきました折、体調管理には気をつけて下さい。（木村）

☆「日田章」購読ご希望の方へ、郵送料を「負担頂けば、郵送させて頂きます。」

題字：角川誠様