

かきつばた

2014年7月

第21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26年7月9日発行

在宅での食事の大切さ



日ごとに夏めいてきた6月21日、第5回学習会を開催しました。至学館大学健康科学部栄養科学科教授の井上啓子先生をお招きして、『在宅療養者の栄養管理』栄養状態を良くし全身状態を改善させよう』というテーマで講演をして頂きました。

皆様は目の前に置かれた食事を見て、それが何カロリーあって栄養バランスが如何かすぐ分かりますか？それがすぐわかるのが栄養士です。多くの高齢者は栄養不良か栄養バランスが崩れていて、それをただですと健康状態が回復するそうです。

栄養の側面からその人を評価してそこに介入することでその人がより元気になるかを明らかにするのが栄養診断だということです。あまり聞きなれない言葉ですがこれからきくと耳にされる機会が多くなることと思います。

医療に関わる管理栄養士の殆どは病院

や施設の中で働いています。在宅医療の拡大に伴って自宅での栄養管理の重要性は高まっていますが、在宅管理指導の利用率は、医師・歯科医師が57.4%、薬剤師が21.7%、歯科衛生士が20.6%有るのに対して、管理栄養士は0.3%と極めて低く、その重要性が十分認識されていません。病院とは違って、在宅では食事を作る人も、台所も、食材費も家庭によって様々です。患者さんの栄養状態はもちろん、家庭環境に応じた栄養プランの作成が必要とされています。その能力を持つ人材の育成が追いついていないのが現状です。講師の井上啓子先生は、在宅訪問管理栄養士の認定制度のもと、人づくりに取り組んでいるとのことでした。現在この研修を修了して在宅訪問管理栄養士として認定されたのは全国で363名と大変少なく、今後研修

制度をより充実させ、地域で安心して暮らす為の栄養指導の基盤を構築することを目指しているとお話でした。

あいち診療所野並には今年6月から、認定を受けた数少ない在宅訪問管理栄養士である安藤が入職しました。皆様の健康づくりをこれまで以上に強力にサポートが出来る体制が整いました。ご期待ください。



6月から入職した管理栄養士の安藤満里です。宜しくお願ひします。

食事管理、外来・訪問栄養指導を行います。皆様の環境にあった食生活や栄養の摂り方などをサポートします。ので、お気軽にご相談ください。



健康あれこれ

【笑顔の健康法】

増田 望

テレビでよく「笑い健康法」など、笑うことが健康に繋がるといふ話を聞きますが、実際どのような効果が得られるのか？と思ひ、調べてみました。

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能を司っている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。そして、ガン細胞やウイルスなどを退治するNK細胞に付着し活性化させるので免疫力が高まるそうです。

また、免疫力を高めるだけでなく、

- ①脳の活性化
- ②血行促進
- ③自律神経のバランスが整う
- ④筋力アップ
- ⑤幸福感と鎮痛作用などが挙げられています。

怒ったり悲しんだりするよりも、笑っている方が人生は楽しいものだと思ひます。皆さんもたくさん笑って、心も身体も健康で行きましょう。



健康まつりの準備

着々と

笹原健康まつり実行委員会
が開催され、今年のお祭りの
日程とテーマが決定しました。

10月5日(日)

「地域を知ろう、
仲良くなろう」

昨年から笹原健康まつりと名前も変
更して、地域の方と一緒に作るお祭り
を目指しました。

今年の実行委員会は笹原東町内会長
さんをはじめとする町内会、笹原東子
供会、地域住民の方々が構成され、実
行委員長は地域住民の渡辺隆彦さんが
務められています。これまで3回の実
行委員会が開催されて、和気あいあい
自由闊達な議論がなされました。
今後も交流を深めながら、楽し
いお祭りになるように準備を
進めていきます。ご期待下
さい。



実行委員長挨拶

今年も笹原健康まつりが10月
5日(日)に開催されます。

笹原東町内会や地域の人々と、
あいち診療所とが連携し合い、
健康まつりを盛り上げていきたく
いと思えます。地域の人々との
つながりや、新たな活性化、そ
の体と心の健康づくりのための
この祭り!!その目標に少しでも
近づけられるように努力したい
と思えます。今後も、ご理解・
ご協力をお願いいたします。

縁あって実行委員長

渡辺隆彦

七夕飾り 綺麗にできました

今年も早いものでもう夏がやって
きましたね。七夕に合わせて星や
吹き流し、提灯などの飾りを作り、
短冊には思い思いの願い事を書き
ました。健康や家庭円満から世界
平和まで、個性豊かで楽しい七夕
飾りが出来ました。みなさんの願
いが叶いますように。



みなさまの“こえ”

皆様に少しでも快適にご利用
いただけるようにと考えて
いますが、気が付かない
ことがいくつもあるように
思います。

トイレにベビーシートが欲
しいとのご意見を頂きさ
っそく用意させていただきました。

様々なご意見がいただける
ようご意見箱を受付横に用
意させていただきました。
ぜひご利用ください。



トイレの
ベビーシート



野並日本一の会 結成!

あいち診療会は今年「野並が日本で一番在宅医療を受けやすいまちにする」と言う目標設定をいたしました。

その為には、あいち診療会が医療保険、介護保険のサービスの質を高めるだけでなく地域全体が住みやすい地域になることが欠かせません。長年診療所として「秋祭り」を開催してきましたが、昨年から笹原健康祭りとして住民の皆様と一緒に企画運営することにしたのも地域の皆様と一緒に住みやすくより健康な地域にして行きたいとの思いからでした。今年は健康祭りに向けて実行委員会が3回にわたり開催され準備は着々と進んでいます。

その実行委員会の中から、野並日本一の会が生まれました。あいち診療会は全面的にこの野並日本一の会を応援します。今回は会長の本谷スミエさんにお話を伺いました。



野並日本一の会は自分たちが暮らし、働くこの地域が日本で一番魅力的で、日本で一番住みやすい地域だったらいなと思いい、少しでもそれに近づけたいと思う人の集まりです。

思っているだけでは人に想いは伝わりませんし、何も変わりません。「少しでも良さそうなことは、発言し結果を考える前にやってみよう、失敗したらやり直せばいい。」と言う姿勢が基本です。

あいち診療会から野並駅前の旧居宅介護支援事業所の空間を提供して頂いています。

いろいろなことに使っていければと思います。

まずは介護カフェを開催します。

本谷スミエ

介護カフェ「文殊の知恵」

介護についてワイワイガヤガヤでできたらいなと思いいます。専門家ではありませんが実際に家で介護した経験者が当番でいます。必要に応じて専門家への相談もできるようにします。

場所 天白区野並3の225
時間 11時～14時

※家族の介護を経験された方で1～2か月に1回程度当番ができる方を募集します。介護カフェ責任者 外波山節子

広報紙配達ボランティア募集

広報紙(名前募集します)を発行します。近所に配って下さる方を募集します。一部でも2部でも構いません。ご協力いただける方はご連絡ください。

野並日本一の会は始まったばかり。

様々なお手伝いが必要としています。

関心のある方は、お気軽に御連絡下さい。

担当 荒木

TEL 09098573331

(時間9時～15時)

第十二回 街の風景 野津清

梅雨空の続く今日此の頃、世間で「雨」は「憂鬱」とイメージされ、悲観的なキーワードを交わす機会が多くなる。確かに、洗濯物は乾かないし、空も暗く濡れば気分も滅入る。しかし、雨上の空に鮮やかな虹が大きなアーチを描いたり、雨雲の切れ間から夕焼けがこの星の半分を真っ赤に染めたりすると、感慨し心の余裕が生まれることもある。

『雨を感じられる人もいるし、ただ濡れる人もいる』とは、ジャマイカに生まれレゲエというジャンルを世界的に知らしめたボブ・マリーの言葉。農耕民族である我々日本人も、古来より雨と密接な生活を送り、梅雨をはじめ、春雨、俄雨、秋雨、水雨など、雨に季節を感じて生きてきた。

雨の日には、雨の日の楽しみがある。私たちが流す涙は、太陽のエネルギーにより、海や河川の水と同じく数パーセントは蒸発して、空に昇っていく。そして、空に昇った涙は、やがて雲になり、冷えて雨となって、再びこの地上に戻ってくるという。物理学者の佐治晴夫氏によると、流した涙が雨となって地上に降るまでには、約80年かかるのだそうだ。つまり、傘寿を迎える頃には、降りそそぐ雨を通して、かつて自分が赤ちゃんだった頃に流した涙や、私を産み育ててくれた親が流した涙に、きつとまた出会うことが出来るはずである。

見える雨粒の中に、見えない大切な人の涙を感じる。この楽しみは、この上ない。

厨房より

旬の食材 「かぼちゃ」



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、食物センイが大腸ガンを予防するようです。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時~5時 野村		夜9時まで 第3週7時以降は野村			

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜9時まで

予約制 もの忘れ相談外来
毎週月曜日 午後2時~5時
(第2週のみ 午後2時~4時)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 9時~12時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制 もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます
毎週水曜日 午前9時~12時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。通院中の方(処方日数内)で、体調に変化があり相談したい場合 **895-6637**までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。利用の無い月はお金は頂きません。(一人で車の乗り降り可能な方に限ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までにご準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
(052) 895-6637
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一
担当 荒木・田中

生物が減って食べられなくなること自体はもちろんです。狩猟文化や食文化をはじめとする野生生物との関係が失われるのは大変悲しいことです。7月29日はウナギを食べながら、普段口にしない生物にも思いを巡らせてみてください。

「こんなに養殖されているのに？」実はウナギの養殖は「野生の仔魚を捕獲し育てる」ことしかできていません。そのため、仔魚を沢山獲ると自然下で育つ個体は減り、それが生む卵・仔魚は…と減少してしまします。【卵↓仔魚↓成熟↓産卵↓】というサイクルが謎に包まれ完全養殖は不可能と言われてきましたが、近年生態が解明されつつあり期待が高まっています。と言っても実用化は2020年が目標。まだ先のお話ですね。

山の芋 うなぎになる？ 荒木大輔
土用の丑の日やひつまぶしでお馴染みのホンウナギ。いま絶滅の危機に瀕しています。今年6月に国際自然保護連合が絶滅危惧1B類に指定し、国際的に保護が必要な種に認定しました。減少の主な要因は乱獲や環境悪化と言われます。

編集後記

