

# かきつばた

2014年8月

第22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8月13日発行

## 一回のケアで劇的改善

口腔ケア実技講習会

暑さも盛りを迎えた7月21日(月)に口腔ケアの実技講習会が開催されました。学習会で口腔ケア・口腔リハビリの威力に感動し、その技術を獲得したいと村田歯科医院院長の黒岩恭子先生に再びお越しいただき、今回は実際の手技を中心に指導していただきました。



清潔にするだけでない  
口腔ケア

午前中は、当診療所の言語聴覚士や看護師、ケアスタッフはもちろん、他の事業所スタッフや患者さんのご家族など多くの方が参加し、黒岩先生の指導のもと、実際に口腔ケアを実施しながら手技を学びました。参加者それぞれが日頃行っているケアの細かな方法を共有して、今後の方針を共有し合うこともできました。

指導されたとおりに行い実際に患者さんの反応が変わり、表情が良くなっていく様子を間近で見ると、口腔ケアが持つ力の大きさを改めて実感しました。口腔ケアは清潔が目的ではなく機能の改善を期待して行います。

## 形を変えるだけで食べやすく

午後は憩いの学校に移動し、ゲル化剤やトロミ剤を使った食事を患者さんに食べてもらいながら食形態の違いによる食べやすさ食べにくさを学んでいました。ゲル化剤とトロミ剤それぞれの特性や従来品との違いを黒岩先生や業者の方に解説していただき、実際に職員も食べてみて学びました。炭酸を残したままゲル状に変身したコーラには、職員はもちろん、食べてみた患者さんもビックリの表情を見せていました。介助で提供する食事は、ともすれば単調になりがちです。今回の学習を通して、今後はより美味しく楽しい食事を、より安全に食べていただくことができるよう努めていきたいと思えます。



ゲル状コーラ

### 感想 言語聴覚士 大竹

患者様のご協力を得て、より実践的に学ぶことができました。黒岩先生から直接ご指導頂いたことで机上では伝わらない口腔内の感覚などを感じることもでき、STとして成長できた機会となりました。これからの臨床で患者様に還元できればと思います。

## 健康あれこれ

【早起きはできませんが・】  
吉川 志津香

早速ですがクイズです。さあ「ここはどこでしょう。」

ヒント1) 6時半からのラジオ体操に大集合。

ヒント2) 診療会のスタッフFさんのおやつ入手先。

ヒント3) 毎月21日は弘法さま縁日の日、すこい店と人ごみです。

ヒント4) 梅花堂のおにまんじゅう

何個めの質問でわかりましたか? 答えは覚王山日泰寺です。『覚王とは釈迦の別名。日泰とは日本とタイ王国を表す。日本で唯一の、宗派に属さない全仏教徒のための寺院。』とのこと。

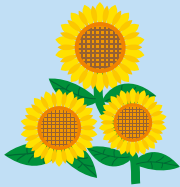
数日前、日泰寺のラジオ体操に行っている紳士から毎朝100名を超える人が集まるとの話聞き、一気にラジオ体操の記憶がよみがえりました。そもそもラジオ体操で健康になるのか??ラジオ体操を続けることで、体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができる。継続することで、じわじわと体の調子を戻してくれるということのようです。

早起きはできなくてもラジオ体操はできるかも。交感神経を活発にさせるので夜はやめた方がいいですね。昼間に診療所の駐車場でこっそりやってみようかな。

## 憩いの庄より

憩いの庄の南側の窓は緑のカーテンで涼しげに覆われています。ゴーヤ、キュウリ、トマトと野菜だけでなくスイカ、メロンも植えました。

今年は早くもスイカが実をつけ、日ごとに大きくなっていく様子を皆さん楽しみにしています。どのくらい大きくなるでしょうか、収穫の日が待ち遠しいです。



## 憩いの学校より

7月7日に七夕会をしました。笹の代わりに天井に飾りつけをしました。ベット上の子達も、ゆらゆらと動く飾りを目で追ってくれたりもしていました。当日は七夕にちなんだ絵本を皆でみて、おやつには七夕ゼリーを食べました。絵本はちょっと内容が難しそうでしたが、おやつにはにっこりしてくれていました。



## 転ばぬ先の体操教室

このコーナーでは、ご高齢の方が自宅で出来る運動の具体例を紹介していきます。体の状態や体力に合わせて、出来ることから始めてみましょう。

### やり過ぎ注意

「さあ、やるぞ」と張り切るとやり過ぎてしまいがちです。まずは、運動の次の日に痛みや疲労感が出ない程度で、気張らず続けていきましょう。

### まずは起きるところから

寝たきりを防ぐために最もよい方法です。寝ている時間が長い方にとって、体を起こして座るだけでも、身体機能には様々な効果があります。

- |    |       |
|----|-------|
| 呼吸 | バランス  |
| 筋力 | 血圧調整  |
| 便秘 | 床ずれ予防 |



食事や排泄など、目的を持って座るようになると生活にメリハリができます。座っている時間を長くすることで、体力もついてきます。

### 起きているのに慣れたら座って運動

①もも上げ  
左右交互に膝を持ちあげます。背筋を伸ばし、転倒予防に効果があります。



②膝伸ばし  
手で体を支えながら交互に膝を伸ばします。立ったり、歩いたりするために大切な運動です。



③棒体操  
棒を持って手を持ち上げる運動です。肩の筋力強化だけでなく、呼吸機能の改善に有効です。





# 韓国出張報告

7月19日から7月21日に韓国ソウルに出張してきました。今回の出張の一つの目的は在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワークの岡山大会での日本韓国台湾の国際交流実践交流会の発表者との打ち合わせでしたが、ソンミサンマウルの見学交流も大切な目標でした。設立したばかりの野並日本一の会の代表の本谷スミエさんも同行されました。

6月の訪問で運よく訪問の機会を得て感動した街です。労働運動などに積極的にかかわり行政などの開発計画に対する反対運動を展開するなど韓国内では必ずしも高い評価を受けていない街ですが、「地域に必要なものを自分たちで作る」という積極的な姿勢がいくつもの事業を自分たちで起こすことに成功し、結果として人と人の



▲ ドンミョン 老人福祉センター外

つながりが強い地域が出来上がっていることは以前報告した通りです。今回はそこに10年住む鈴木明さんとSho-Kyeong Soekさんのお話を聞くことができました。

交差点にあるカフェは入店待ちの列ができるような店ではありませんが、外にイスが不自然に置いてあります。広い道を反対側から杖を突きながら必

死にわたってきた高齢者がその椅子に座り一休みしているのを見て納得した次第です。

今回の訪問を機に先日名古屋記念病院との交流を仲介させていただき、表敬訪問をしていただきました

ヒョソン病院にも見学に行きました。民間の病院ですがあいち診療所よりも遅い1995年に52床の病院として開設して、今は500床の脳卒中、心筋梗塞を専門として24時間体制で緊急手術に対応できる韓国でもトップクラスの病院になっていきます。専門性に特化して高度医療を担うというあいち診療会とは全く別の方向性の病院ですが自分たちの能力でできる最善の医療を提供するという姿勢には学ばされるものがありました。

日本と韓国では人員基準が異なり500床の病院にスタッフが500人しかないといのとでスタッフの仕事量が少し気にはなりましたが…

畑



▲ ヒョソン病院

認知症に対する治療薬は何種類かありますが、残念ながらどの薬も認知症の進行を若干遅らせるだけです。大雑把に言うと平均して半年〜1年程度進行を遅らせると言われています。

一時的に記憶力がよくなったり混乱が収まったりすることもあるので使用する価値はあると思います。但し、薬さえ飲んでいればよいわけではありません。将来認知症が進行することを見越して生活環境を整える必要があります。具体的には、ご家族など周囲の方々が認知症を理解し適切な対応ができるようになること、その時々々の病状にあった介護保険サービスを利用することなどです。

現段階では認知症の薬は限られた効果しかなく、介護保険サービスなど他の方法と組み合わせることが重要です。



第六回

認知症コラム  
『認知症の治療薬』

野村 秀樹

管理栄養士よりお便り

かくれ脱水

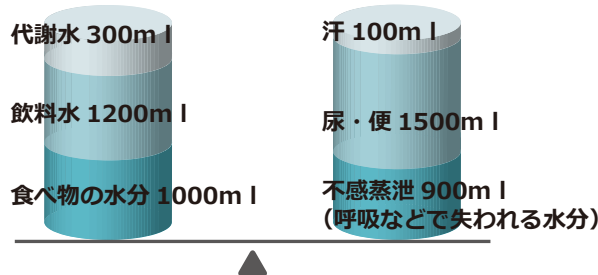
まだまだ暑い日が続きます。脱水になるのは大量に汗をかいた時だけではなく、

体を動かさなくても1日に2.5Lの水分と共に電解質を失います。喉の渇きがなくても30分ごとにコップ1杯の水分を摂って脱水を予防しましょう。

特に65歳以上、肥満、一人暮らし、節電をしている、病中の方は積極的に水分補給をして下さい。水だけでなく、スポーツ飲料やイオン飲料等を活用して電解質も補いましょう。

体に入る水分  
2.5L

体から出る水分  
2.5L



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が可能な方に限  
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 愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一  
(052) 895-6637  
医療法人 あいち診療会  
担当 荒木・田中

これから到来する台風シーズン、そんな一面もあるんだなと思うとありがたく思えてくる・・・と良いんですが。



水温上昇を防ぐと思ったら良いのでしょうか。一役買っているのが台風です。まるで湯掻き棒のように海を掻き混ぜて温度上昇を抑えます。厄介者の台風が、意外にもサンゴを守ってくれていたのです。

水温上昇を防ぐと思ったら良いのでしょうか。一役買っているのが台風です。まるで湯掻き棒のように海を掻き混ぜて温度上昇を抑えます。厄介者の台風が、意外にもサンゴを守ってくれていたのです。

輝く太陽、青い海、白い砂浜、はしゃぐ水着の女の子、飛び出すヤマネコ...、夏に浮かされて幻覚がみえてきますね。さて、南の海に欠かせない生物としてサンゴがあります。サンゴは他の生物の隠れ場所となり、ゆくゆくはサンゴ礁を形成して生態系を支えます。そのサンゴが危機にあることは御存知の方も多いでしょう。原因の一つとしてあげられるのが白化現象です。白化とは、体内に共生してサンゴに栄養を分けている藻が出て行く現象で、海水温上昇によると考えられています。

編集後記

敵か味方がカウボーイ 荒木大輔