

かきつばた

2014年9月

第23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9月25日発行

在宅ケアの実践

岡山に集う

去る9月14日、9月15日の二日間にわたって在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワーク全国の集いin岡山2014が開催され、在宅ケアに関する実践発表・シンポジウム・様々な講演会が開かれました。

NPO法人在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワークは、1993年



に当院の在宅医療を紹介したNHKの暮らしのジャーナルという番組をきっかけに作られたもので日本の在宅医療の進歩に多くの役割を果たしてきた団体です。毎年、在宅ケアに関わる多くの人が全国から集まって「全国の集い」が開催されていますが、今回は青木佳之医師を大会長にして岡山コンベンションセンターで開催されました。

野津、大竹 フォロワーシップ賞

あいち診療会からは12名が参加し、5名が現在取り組んでいること・皆様との関わりの中で学んだことを発表しました。発表演題をご紹介します。

【発表者】

井手 加奈子 看護師

【演題名】

生活過程を整える看護ができる



【発表者】

中河 亜由美 言語聴覚士

【演題名】

病院から在宅へ“受け手”としての言語聴覚士が果たすべき役割とは



【発表者】

水野 敏江 看護師

【演題名】

あいち診療所における「生活習慣病自己管理センター」の効果



野津と大竹の発表は、来年の大会での発表に期待を込めたフォロワーシップ賞に輝き、座長の方からコメントを頂きました。

【発表者】

野津 清 言語聴覚士

【演題名】

家族指導とチームアプローチ ～「口から食べる」を管理する～



【座長評価】

具体的な事例展開とチームアプローチの方法とタイアップして発表していただきたい。

【発表者】

大竹 功剛 言語聴覚士

【演題名】在宅医療に携わる言語聴覚士の必要性和その可能性～1人の患者を通して～



【座長評価】

難病の在宅療養の中で、言語聴覚士の専門性を発揮し患者さんの笑顔になった。その後の経過を追いたい。

診療所ネットワークin岡山

理事長の畑は地域包括ケアの実現に向けたシンポジウムで「診療所としてできること」の題で発表し、地域の中での助け合いの仕組みを作り出す活動として今年5月に動き始めたばかりの野並日本一の会と介護カフェの取り組みを紹介しました。



皆様の心に寄り添うケアができるよう、今回のような全国大会はもちろん、当院が開催している学習会（2面記事をご参照ください）や日々の業務の中など様々な場面で、今後も知識と実践を積み重ねて参ります。その成果は適宜かきつばたでも御報告します。お楽しみに。

高齢者 ちよいとくらいで丁度いい？

詠み人知らず

台風迫る8月9日、第6回学習会を開催しました。名古屋大学大学院医学系研究科地域在宅医療学・老年科学教授の葛谷雅文先生にお越しいただき『高齢者の栄養と虚弱の重要性』というテーマで講演をして頂きました。

「高齢者の栄養状態と生命予後」に関して、高齢者は考えられているより栄養不良の頻度が高く、自宅で生活する一般の高齢者で2〜10%、介護施設入居者では40〜85%、在宅療養高齢者では20〜60%にも上ることが示されました。栄養不良の高齢者は、2倍医療機関に受診し、3倍入院しやすいだけでなく、感染症にかかり易くなるため2〜10倍死亡のリスクが高くなるそうです。その他にも、筋肉減少や骨粗鬆症、傷が治り



にくくなるなど様々な健康障害に直結することから、栄養を適切に摂ることは健康に過ごす為にとっても重要です。



高齢者は要注意!!! フレイルって何?

フレイルとは「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」のこと。日本老年医学会は、高齢者の多くがフレイルの段階を経て要介護状態になるので、早期発見をして対処することが必要だと呼びかけています。

- ① 体重減少（1年に4〜5 kg減）
- ② 疲れやすくなった
- ③ 筋力が落ちた（買い物で荷物を運ぶのが大変になった）
- ④ 歩くのが遅くなった（青信号のうちに渡り切るのが難しい）

⑤ 活動性の低下（趣味のサークルに出掛けるのが億劫）
5項目のうち3項目以上当てはまるとフレイル、1〜2項目当てはまるとフレイル予備軍です。

栄養（タンパク質）+運動 が大切

タンパク質は筋肉の素なので、不足するとフレイルにつながります。筋肉が作られるには一定量以上のタンパク質の摂取がスイッチとなりますが、高齢になると若い時よりも沢山の量が必要となります。しかし一般的に、高齢者の食事はタンパク質が不足しがちです。少しずつでもタンパク質を摂ることを意識してみましょう（理想は毎食25グラム）。

管理栄養士から ちょっと一言

1つの食材をたくさん食べるのは大変です。たとえば、味噌汁に豆腐や卵を入れる。煮物・炒めものの中に肉を混ぜる。おかずを用意できない場合、納豆で補う。など毎食どこかに良質たんぱく質の肉・魚・卵・大豆製品をすこしずつでも加えていけると良いですね。



また栄養だけ、運動だけよりも、栄養+運動が効果的だそうです。体を動かし、お腹が空いたらしっかりと栄養を摂る。スポーツの秋・食欲の秋はフレイル対策を始めてみるのに、ピッタリな季節ですね。

第2回

笹原健康祭り

夕されば 門田の稲葉 おとづれて
芦のまろやに 秋風ぞ吹く

爽やかな秋風の中に肌寒さも感じるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、笹原健康まつり実行委員会よりお祭りの案内がありましたので皆様にお知らせいたします。

自分たちが住む街を、そこに住む人を好きになるような楽しい企画が盛りだくさんです。あいち診療会は恒例の屋台コーナーのほか、健康相談ブースを設けて皆様の健康を応援します。

日時 10月5日(日) 10:00~14:00

場所 あいち診療所野並 駐車場



天白区マスコットキャラクター

地域を知ろう 仲良くなろう

看護師による 健康相談

- 動脈硬化検査
- 脂質血液検査
- 糖尿病血液検査



相談後必要に応じて検査致します

屋台コーナー

100円より

みたらし・串カツ・焼き鳥・焼きそば
たこ焼き・焼き芋・ジュース
生ビール・わたがし・かき氷
その他



音楽会 フルーツ四重奏

名古屋音楽
大学学生



【一人暮らしで移動が困難な方】

事前にご相談下さい。

電話番号 895-6637

よさこい

チーム
いりやあせ南部



じゃんけん 大会

天白検定

景品あり

看護学生 出し物



実行委員長 挨拶

いよいよ第二回笹原健康まつりの日が近づいてきました。「地域を知ろう 仲良くなろう」をテーマに準備を進めていきます。

私自身、この地に住んで三十年余になります。今までは地域の人々との交流も少なく、地域の歴史や行事などにも無頓着でした。

退職を機に、少しずつですが地域との関わりができてきました。また、あいち診療所とは両親の在宅介護を通して、深いつながりができました。

まだまだ長い人生を、この笹原の地域で心も身体も健康に過ごすために、地域の歴史や環境を知り、多くの方々との交流を深めていきたいと思えます。

地域の人々との交流を、面倒くさらずに自分たちから始めてみたらどうでしょう。誰かにやってもらうのではなく、自分だったらどうするかと考えて行動するのは、自分の殻を破る絶好の機会になると考えます。

ぜひ、いっしょに最初の一步を踏み出して、笹原の地を知り、仲良くお互いが楽しく過ごせる地域を築き上げていきましょう。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

実行委員長 渡邊 隆彦



秋バテ



夏バテに加え、冷たい食べ物や冷房で身体が冷え過ぎて血流が悪くなり、疲れやだるさが蓄積された状態です。

栗は古くから身体を温める効果があると言われ、血流循環を整え弱った胃腸をいたわってくれます。こってりとした味のわりに、脂質やたんぱく質は控えめで、炭水化物が豊富です。疲労を回復したり、代謝を促すのに有効なビタミンBやCもたっぷり含まれています。秋バテに最適な秋の味覚をおいしく味わいましょう。

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】

〒469-0049 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

いを馳せながら。
できるような着地点が見出せ
ればと思います。湯引きを
食べた島の集会所、母が作
る味噌汁や煮物の匂いに思



編集後記

鯨の潮吹き いつまでも

荒木大輔

秋風が肌寒く感じられる頃になると故郷の祭り「おくんち」が懐かしく思い出されます。石畳の車輪跡、遅刻寸前まで齧りついたテレビ中継、御旅所の人混みと出店の匂い、クジ引きのがっかり感…。こんなにも心に刻み込まれているのだなと離れてみて初めて感じます。

くんちの出し物の一つ「鯨の潮吹き」は、鯨の曳物が潮を吹き上げる人気の演目です。その鯨をめぐって9月18日、国際捕鯨委員会が調査捕鯨の事実上の先延ばし決議を採択しました。日本政府は規模を縮小して調査捕鯨を再開する方針ですが反捕鯨国の反発が強まるのは必至です。調査捕鯨をめぐっては賛否様々な意見があり簡単に結論が出そうにありませんが、願わくは鯨が危機に陥ることなく人々に根付く食文化も存続でき