

かきつばた

2015年2月

第27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27年2月1日発行

憩いの家^{うち} 完成



昨年末にファミリーケアユニット「憩いの家」を完成させました。

「憩いの家」は普段一緒に生活できない家族が水入らずで過ごしていただくための施設です。笹山西の重度心身障害者日中一時預かり施設「憩いの学校」のあるマンションの2階エレベータを出てすぐのところに、バリアフリーの空間としてつくりました。

「家族が終末期癌と宣告されたので、最後は一緒に暮らしたいけれどその環境づくりが間に合わない」

「施設がいいと親が老人ホームに入所しているが、時々みんなと一緒に過ごしたい。」

「兄弟が親を引き取ってみているが、自分たちだって親と暮らす時間を持ちたい。」

そんな希望にこたえようと作ったものです。

ホテルではありません。

バリアフリーの貸部屋と考えるください。すぐに生活ができるように各種家財道具も揃えました。十分な調理空間には、冷凍冷蔵庫、電磁調理台、電子レンジ、炊飯器、オーブントースター、電気ポット、食洗機が設置しており、電磁調理器対応の鍋一式、包丁、まな板、食器など、すべてすぐ使える状態にしております。介護で汚れ物が頻繁に出ても全自動洗濯乾燥機が対応します。もちろん介護用ベッドと添い寝用のソファベッドが用意され、トイレは車いす自走に対応、畳の空間には最大4人泊まる事が可能です。TV、インターネット接続、WiFiにも対応可能です。何かの時にご利用ください。

【お問い合わせは】

ラインアンドフォー横山

TEL090-7858-4479まで

■使ってみました！

私の母は95歳ですが「憩いの庄」にほぼ入所状態です。毎年正月には東京の兄弟と一緒に過ごすために温泉などに行きますが、バリアフリーの部屋の確保は大変です。今年の冬は出来たばかりのこの部屋を使いました。

姉夫婦が3日間泊まり込み、その後兄も来て都合5日間ここで過ごしました。室内の物干にエアコンの風が当たりすぐ乾燥するし室内の加湿効果も抜群でした。そうそう加湿器もバルミューダのおしゃれな加湿器が置いてあります。
(理事長)



健康あれこれ

【食事と健康】

春田 敦史

冷え込む今日この頃皆様はいかがお過ごしでしょうか。今回は食と運動についてお話をしたいと思います。体脂肪1kgを燃焼させるためには7200kcalの運動が必要です。運動だけでやせるのはむずかしいですが、食事制限だけでやせようとすると、体脂肪と一緒に筋肉・骨などの組織まで減少し、やつれや、たるみ、ひどくすると生命にかかわるほどの危険な状態がおこってきます。健康的でリバウンドをしないダイエットには、食事制限に運動を組み合わせる生活をする事が大切です。運動のメリットとして基礎代謝を高め、太りにくい体質に変えることや、規則正しい生活に繋げることが出来ます。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせるとさらに効果的です。栄養バランスの良い食事を摂取しても運動を怠れば、健康面に悪影響を及ぼすことだってあります。身体的・精神的にも健康でいられるように食事と運動について皆様も考えてみてはどうでしょうか。

クリスマスいろいろ

憩いの学校



平成26年12月23日、あわてんぼうのサンタクロースが数人、憩いの学校に現れました。予定外の大勢のボランティアサンタさんの登場に皆呆然でした。サンタさんは一人ずつにプレゼントを渡して下さりそして写真撮影。サンタさんに囲まれびっくり顔の子も、ニコニコ顔の子も表情は様々でした。スタッフも圧倒されてしまうほど突然現れ、嵐のように去っていったサンタ集団でしたが、楽しいひと時をプレゼントしてくれました。

憩いの庄



憩いの庄ではボランティアによるコーラス演奏会が開かれました。クリスマスソングや童謡など、懐かしくて楽しい歌の数々に心が和みます。別の日には、お腹の大きなサンタさんとお尻の大きなトナカイさんも登場。ピンゴ大会で楽しんだ後はプレゼントをもらって皆でケーキを食べて♪ 素敵な一日になりました。



野並デイケア



野並デイケアでは利用者さんにケーキを作っていました。皆さんで楽しくお話ししながら、果物を切ってクリームと一緒に飾りつけます。料理という女性には馴染みの作業も、「工程を考える」「作業を分担する」「指先を細かく動かす」などなど、とても良いリハビリになるんです。サンタさんからのプレゼントに涙ぐむ方もいらっしゃって、心温まるクリスマスになりました。



今年も元気に

憩いの庄から早春のお便りが届きました。熊野神社に初詣に出掛けて、皆さん様々に神様へご挨拶をしました。スタッフも「みなさん健康に過ごせますように」としっかりお祈りしてきました。



初笑いは福笑いで。
今年も楽しく元気に！！



今回は、診療所スタッフの

野津が出演したCBCラジオ

『広瀬隆のラジオでいこう』

スマイルレポート』

を紹介します。

野津 清

(主に外来訓練・訪問言語訓練
嚥下機能訓練を担当)



■ 大切にしていること

外来では延べ数百名の子ども達にお越しいただいておりますが、私の原点は全て生活を支える在宅医療から学ばせていただいたものです。それは患者様の機能障害、つまり“できないこと”だけに目を向けるのではなく、“出来ること”を探り、患者様の生活が少しでもハッピーなものになるようお手伝いすることが大切であると考えています。患者様の“普段している力”は私よりもご家族の方が詳しくて当然です。患者様の“本来できるはずの力”を見付け出し、その力をご家族にお伝えし、ご自宅へプロとしての技術を分かりやすく「置いてくる」ことが私の役割と考えております。

■ 心に残るエピソード

11年前の話になります。脳梗塞の後遺症により食べる機能を完全否定され5年が経過した在宅患者様がいらっしやいました。我々在宅医療チームはその方の「食べられる身体」と「食べたい気持ち」の回復をサポートし、ついには普通の食事を再開、大好きな大吟醸酒を飲まれるまでに回復されました。また、食べる機能の回復によって、呼吸の機能や唾液によるお口をきれいにする力、言葉の機能までもが次々に改善されました。残念ながら6年前に亡くなられましたが、機能の回復だけではなく、『この魚、また旦那さんに食べてもらってよ！』と食を通して地域の繋がりがりまでもが復活し、最期の時まで食欲などの「生きる力」がみなぎっておられた様子を目の当たりにしたことは、今でも私の心に強く残っております。放送内容より抜粋

<http://hibc.com/radio/hirose/kenko/141108.htm>

言語聴覚士からのお知らせは別紙もご覧下さい。来月号からは、一つ一つの話をもっと詳しく具体的に紹介していきます。お楽しみに。

しつとく通信

制度なんて難しいから言われた分払っただけ…そんなあなたは損してるかも。『知ってるけど得する』そんな制度を紹介していきます。

変わる制度にご用心

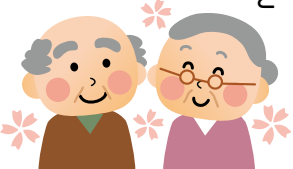
高額療養費制度

税制は大きな話題となりますが、社会保険制度は注目を浴びず変更されていることがあります。今回紹介する「高額療養費制度」は医療機関や薬局での月の支払いが一定額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度です。従来は、請求すると支払った金額のうち上限額を超えた分が3ヶ月ほど後に戻ってくるというものでした。現在は70歳以上の方は自動的に、70歳未満の方は事前に所得区分の認定を受けることで、窓口での支払いを上限額に止めることができます。上限額は年齢と収入によって区分されますが、2015年1月からは70歳未満の区分が3区分から5区分へと細分化し、年収の少ない人は負担減、年収の多い人は負担増となります。次号では、具体例を挙げてどのような方が適応となるか考えます。

第八回 認知症コラム

『幻視について』 野村 秀樹

認知症、特にレビー小体型認知症（DLB）でしばしばみられます。DLBの場合、多くは人物や動物で、はっきりとした生き生きした幻視です。「なんとなく人にみえるもの」ではなく「短い髪でかわいいピンクの服を着た女の子」といったようになり具体的にみえることが多いです。その為、本人は幻視とは思わずに、実際に相手をしようとしたり追い出そうとしたりします。まれに幻視だと理解する患者さんもいますが、多くの場合周囲が否定すると逆に喧嘩になります。患者さん自身も幻視に対して不安に感じていることも多く、その不安を受け止めながら興味を別のものにそらすようにするとよいと言われます。また、幻視については抗認知症薬などの薬物が比較的有効と言われますが、生活にあまり支障がなければ幻視とうまく付き合っただけでよいことも多いです。



「節分」(2月3日)



余った豆を使った炊き込みご飯♪

一年のしめくくりの節分の夜に、鬼を追い払い無病息災を願う。豆を撒き、撒かれた豆を自分の年の数だけ食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあります。年の数だけの豆・・・1度に食べきれませんよね。余った節分豆(炒豆)は是非、料理に使ってください。普通の大豆より香ばしく火の通りも早く、おいしく食べられて吸収も良くなります。豆・ひじき・人参・醤油等を入れて炊飯するだけの簡単炊込みごはん。定番の煮豆でもよいですね。

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			

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1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無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の方に限ります)



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
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中

梅はすいすい13年
荒木大輔

冬ながら 空より花のちりくるは
雲のあなたは 春にやあるらむ

降りくる雪に梅の花を重ね、寒い中にも春の萌しを感じる季節を迎えました。日本人は昔から身の回りの生物たちに四季を感じてきました。その状況が変わりつつあります。気象庁では総合的な気象状況の推移を知る目的で、梅や桜の開花、蟬の初鳴きなどを観察しています。その経年変化をみると、1953年以降、桜の開花は10年あたり約1日早くなり、楓の紅葉は10年あたり3日遅くなっています。また、気温をみると、猛暑日や熱帯夜の日数は増加し、冬日の日数は減少しています。

身近な自然は普段あまり気に留めませんが、その陰で、子供の頃遊んだミノムシもひつつきむし(オナモミ)も地域によっては絶滅が危惧される存在となりました。「当たり前」と思わずに、身の回りのものに目を向け慈しむ生き方をしたいものです。



編集後記