

かきつばた

2015年4月

第29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4月1日発行

台湾出張報告



介護保険が施行されてから15年が経過しましたが、おそらく私達団塊の世代は、特養などの施設での生活に満足することはなく、もっと自由に生きることのできるシステムを求めるものと思われま

す。野並日本一の会の活動を積極的に支えようとしているのも、独居でも最期まで地域で幸せに暮らすためには、人と人のつながりがより強固になり、互いに支え合える地域になる必要があるとの思いからです。

一方、インターネットの普及などで人々を不安に落とし込むような事件が世界規模で起こる今日、私たちには地球全体を見渡す視野も併せ持つ必要があります。私たちはNPO法人在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークの活動として、最近、韓国および台湾の介護現場の人々との相互交流事業を行ってきましたが、その中で国と国との関係とは全

く異なる次元で、近隣諸国の国民との交流の機会を拡大していくことが大切なことだと感じています。

3月13日～15日にかけて台湾の台南市へ行ってきました。台湾ではまだまだ在宅医療のシステムがなく、介護保険の導入を準備している状態であり日本での在宅サービスのノウハウには強い関心が寄せられています。

今回の訪問では、台南市のYMCA臨安老人養護中心の游如玉様ほかの皆様と意見交換を行い、在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークを窓口としての交流事業を開始することで基本合意に



達しました。その手始めとして6月に研修生の受け入れをあいち診療所が行うことが決定しました。6月に約10名の方が当診療所での研修を目的に来日される予定です。

また台南市の台日友好交流協会の理事長の郭貞慧様とも意見交換を行い、今後の台湾での在宅医療の普及に向けて交流していくことを約束しました。

あいち診療所は国際的な視野を持ちながら、身近な地域での活動を丁寧に積み上げていこうと思います。私たちの活動理念は、「この地域にあいち診療所があつてよかった」と皆様に言ってもらえるサービスを提供することです。これは自分が受け手になった時に受けたいサービスを作ること

と言つてもいいでしょう。まだまだそのレベルには至っておりませんが皆様とともに作り上げていきたいと思つていますので、お気づきのことがあれば遠慮なくご指摘くださいませうお願いいたします。

▲YMCAのデイサービスセンターの庭での意見交換会

(撮影畑)

健康あれこれ

【ストレスは敵?】 渡部 亜紀

4月という季節柄、新学期・転勤・異動などで環境が変わることが多く、ストレスを感じるが増えますよね。なるべくなら、あまりストレスのない生活を送りたいと思つてしまいます。ある研究によると、ストレスの多い人はそうでない人と比べて、死亡リスクが43%も増加したそうです。怖いですね…。

ただおもしろいのは、ストレスが多くてもストレスが無害だと思つている人は、死亡リスクが増加しなかったそうです。つまり、科学的にはストレスが多いか少ないかよりも、ストレスに対する捉え方によつて、身体に対する反応が大きく変わるといふことです。考えてみればストレスのない生活は味気ないもの。ストレスを敵対視せず、上手に付き合っていきたいものですね。

ストレス



お知らせ

～言語聴覚士より～

むせなくても誤嚥!?

前号では、誤嚥性肺炎の予防として「口腔ケア」「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」が必要であることをお話ししました。今回はこの3つのうち口腔ケアについて詳しくご紹介します。

誤嚥には、食事中に飲食物をうまく飲み込めずにむせて本人や周囲の人が気付く誤嚥と、知らないうちに唾液と一緒に口の中の細菌を飲み込んでしまう気付きにくい誤嚥があります。後者の誤嚥は食事のときだけでなく睡眠中に起こることもあり、食事のときは問題なく飲み込めている人でも、眠っているときに誤嚥を繰り返している場合があります。

高齢者の誤嚥性肺炎の多くは、気付きにくい誤嚥によって引き起こされると考えられています。入れ歯の洗浄が不十分だったり虫歯や歯周病があったりすると、口の中の細菌が増殖して、誤嚥をしたときに肺炎が起こりやすくなります。そのため、誤嚥性肺炎を防ぐためには、毎日の口腔ケアで口の中を清潔に保つことが重要です。

「清潔+お口の体操」で肺炎予防

口腔ケアは、①歯ブラシ等を使って歯や舌、粘膜などを清掃する。

②口や舌の筋肉を動かして口腔機能を維持・回復する。

という2つから成り立ちます。これらをよく組み合わせることで効果がさらに高まって、誤嚥性肺炎予防につながるの研究が報告されています。

すなわち適切な口腔ケアによって、口腔の細菌数が減少し、食欲も出て、栄養状態が改善し、さらには熱が下がったり発熱の頻度が少なくなったりすることで免疫力の向上にもつながります。

入れ歯の異常や虫歯等がある方は歯科を受診し、治療を受けて口腔内の清潔を保ちましょう。また、介護が必要な人に対する口腔ケアの方法は、身体状況によって異なりますので私達言語聴覚士など専門家にお尋ねください。



ご意見箱



「受付スタッフ2人、話に夢中で来診客が診察券を出しても知らん顔、これでは困る」とのお叱りをいただきました。不愉快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。

患者さんへの対応を最優先にすることは当たり前で、それが徹底できていなかったことは恥ずかしい限りです。私達は一流ホテルのフロントに負けないフロントを目指したいと思います。お名前は頂いておりませんが、このたびはご指摘ありがとうございました。他の皆様も何か気がついたことがあればご意見をお寄せください。

第2回 腰痛さようなら!! マジック体操

第2回「腰のマジック体操」簡単に出来ますので、是非試してみてください。

③ 膝かかえ体操

仰向けになって片方の膝を両手でもち、胸に20〜30秒間引き寄せます。これを3〜4回繰り返します。この時、抱えたのと逆の足が床から浮かないように注意しましょう。逆の足も同様に行います。



しつとく通信

医療費控除①

税金は、負担能力に応じて課税するという考えに基づいているため、年収以外にも諸事情が考慮されます。医療費控除は「病気の人は健康な人よりも生活が大変だろう」と、1年間に一定以上の医療費を支払った方の税負担を軽くする制度です。診療費、入院費だけでなく、介護保険制度下での居宅サービス等（訪問看護、通所リハ、訪問リハなど）や通院にかかる交通費も対象になります。ただし医療行為であっても、美容や健康増進目的のものは対象外です。詳しくは国税局の相談窓口にご相談ください。

医療費控除は5年前まで遡って申告することが出来ますが領収書が必要となります。次回の確定申告のときに「ああ捨てちゃった」とならないよう、きちんと保管するようにしましょう。

次回は医療費控除の適用について詳しくご紹介します。

※ 昭和税務署 052-881-8171

イベントいろいろ

野並デイケア

2月

ボランティアによる演芸会を開催しました。マジックや皿回し、ハーモニカ演奏を鑑賞するだけでなく、歌ったり自分達も皿を回したりと一緒に参加させていただき、笑いと驚きが溢れる一日となりました。



3月

ヴァイオリンとキーボードの演奏会を開催しました。生演奏の美しい音色に、皆さんうっとり聴き入っていました。



憩いの庄

2月

憩いの庄では、バレンタインデーにちなんでおやつ作りを行いました。ホットケーキを型抜きして、ホイップクリームやチョコレートで皆さん思い思いに飾りをつけます。普段と違ったおやつで、皆さん喜んでくださいました。



憩いの庄もマジックショーを開催しました。華やかで不思議なマジックに皆さん釘付けでした。



皆さん、「新オレンジプラン」という名前を知っていますか？認知症に関する国の施策の方向性を示したもので、今年1月に発表されました。「旧」オレンジプランは2012年に発表されています。新旧で私が大きく変わったと思うのは「認知症の人の意思が尊重され、自分らしく暮らし続けること・・・」が基本方針となっていることです。今まで、ともすれば認知症の人を困った人と捉えそれをどう抑え込むかという視点になりがちでした。新プランでは「7つの柱」にもあるように、認知症の人やその家族がどう感じているかを重視して、やさしい地域づくりを目指すという今までよりも理想に一步踏み込んだものとなっています。

当地域でも、「野並日本一の会」主催で5月17日（日）に講演会とシンポジウムが予定されています。これを機会に認知症について今一度考えてみませんか？

第九回
『認知症の人によさしい地域を』
野村 秀樹



慣れない新生活でストレスを感じる事も多いのでは？身体にストレスが加わると、栄養も消耗されます。左記の食品に気をつけて日頃からストレス対策を行ない、毎日を元気に過ごしたいものです。また、おいしいものを楽しく・リラックスして食べることもストレス解消に大きな効果がありますね。



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

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**
毎週月曜日 午後2時～5時
(第1週のみ 午後2時～4時)

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

たんたんたぬきの・・・ 荒木大輔

暖かくなり生物が顔を出し始めました。私はそぞろ神に憑かれたように何となくそわそわしてしまいます。前世は土筆か蝶々だったのでしょうか。(体型からして蛙だろう、なんて声が聞こえてきそうですが)

この時期はオオイヌノフグリの花をよく見かけます。欧州から入った外来種で、在来のイヌノフグリに似て、それよりも大きいことから名付けられました。イヌノフグリはと言うと、土地開発やオオイヌノフグリによって生息地を奪われ、現在は絶滅危惧Ⅱ類となっています。

一風変わった名前は果実が犬の“ふぐり”に似ていることに由来しますが、似ているのはイヌノフグリだけ。オオイヌノフグリの果実はハート型で、ふぐりっぽくありません。ユニークな名前にもかかわらずでも「なるほど」と納得できるように、在来生物が住みよい環境を取り戻したいものです。



編集後記