

かきつばた

2015年9月

第34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9月1日発行

特別養護老人ホーム

建設準備始まる

私たちは診療所開設以来在宅医療に取り組み、家で最期までその人らしく暮らせるようにと様々な活動を行ってきました。それでも最後まで家にいることがかなわず施設に入所された方もたくさんみえます。私たちはその人たちが家にいる時よりも幸せになって

くれればと思いつつながら見送らせていただきましたが、施設に入ってから生き生きしているという話はあまり聞いていません。

今年の6月17日にあいち診療会、ナイナンドフォーの活動の1環として社会福祉法人淳涌界（理事長藤村淳子）の設立認可をいた



建設予定地

だき、特別養護老人ホームの開設に向けた準備を開始しました。

淳涌界という名前は次の3つの文字からなります。

淳…情が深い、素直、ありのまま
（流れる水と基礎となる台の上）に立つて

いる先祖をまつつた場所の象形）

涌…水などが地中から噴き出る。物

事が次々に起こる。物界…区切り、境

限られた社会や範囲。

つまり、ありのまま

で素直で情の深い人が湯水のように

に涌きだす世界を意味しています。



施設のスケッチ

開設は来年の秋以降になる予定ですが、その概要が決まりました。

10人づつのユニットケア（全個室）60床とショートステイ20床の構成です。

「家で看ることが難しくなったらどうしようか」などと余計な気苦労をしなくてもいいように、在宅で一生懸命家族を看っていた方に優先的に入所していただける施設にしたいと考えています。

健康あれこれ

【冷える気がする】 横林 康子

まだまだ暑い日が続きますが冷える話です。

出産後やけに末端の冷えを感じるようになり、冷えは万病の元とも言われ、特に女性には冷えは大敵とも聞かれます。ということで冷えない体作りをしよう！と思いいちました。

ネットで調べた結果、「温活」とか「冷えとり」など色々出てきます。たくさん情報がある中で今私が実践しているものは、朝一番に白湯を飲むこと、足元は冷やさないように靴下を常に履くこと、半身浴をすること、玄米菜食の少食が良いらしい（これはなかなかできません…）、朝にヨガの太陽礼拝を行い血の巡りをよくすることなどです。

昔から頭寒足熱というように足元が温かいと心もほっこり。穏やかな気分であらわれることが多いような気がします。思いがけない効果も感じながら、これからも温かい気持ちで皆様と接することを心掛けていきます。

ご存知ですか？
診療所を支える仕事
 ～管理栄養士より～

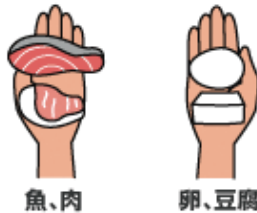
高齢者世帯や日中は一人で過ごすという高齢者が多い中、粗食の傾向が多くあり低栄養に陥ることは少なくありません。

栄養状態を表す血液成分アルブミンの数値が3.8g/dL未満、体重が減ってきた、歩く速度が遅くなったと感じる方は黄色信号です。アルブミンは、肉や魚などのたんぱく質をもとに体内で作られるもので、筋肉や血管、免疫細胞などの身体を作るのに不可欠な成分です。年をとると、アルブミンを作る力が徐々に弱まる傾向にあります。年だから食事は少ななくてもいい。ではなく、高齢者は若い時以上に意識して、肉などのたんぱく質を積極的に摂らないと、アルブミンの減少が加速し老化が早まり、さまざまな病気が進行する要因となります。

ではどのくらいのたんぱく源を食べればよいのでしょうか。手の平をみてください。1日で両手に乗るだけの食品を食べていますか？食品に偏りはありません

か？1度に食べようと思うと大変ですが、朝は卵や納豆など、昼、夜で魚、肉、豆腐を摂るように心がけると無理なく取り入れられるのではないのでしょうか。そして、主食となるごはん類も、毎食手の平1つつ分に食べましょう。

• しっかり食べる •



手間をかけないと栄養が摂れない!?

普段の食事に少し手を加えれば栄養価は上がります。たとえば、ごはんを卵かけごはん・納豆ごはんにする。しらすをかける。パンにチーズやハムをのせる。インスタント味噌汁に豆腐やわかめを足す。カット野菜にツナ缶を加える。など少しずつ栄養を貯蓄しましょう。どれも火を使わないので手軽にできそうですね。最近コンビニやスーパーで、1皿

分の惣菜や1食分の冷凍おかずセットも売っているので、これらを活用することもおすすすめです。

食事改善は無理のないところから始めましょう。手軽に栄養をプラスできる食品がいろいろあります。



一人だとなかなか食欲が沸きませんが家族や友達と食事をするとき、思った以上に食が進んでいることはありませんか？友達を誘ったりデイサービスに通ってみんなと食事をする機会を増やしてみたいかがでしょうか。良い気分転換と刺激になりますよ。

しつとく通信
 より良く生きるための死亡保険②

医師から余命6カ月以内の宣告を受けた時、契約している死亡保険金を生前に受け取れる「リビングニーズ特約」の特徴や注意点、上手な活用法をご紹介します。

■ 非課税扱いで受け取れる
 通常の死亡保険金は所得税の対象となるので、受け取った金額の一部を税金として支払う必要があります。一方、リビングニーズ特約で受け取る保険金は非課税扱いとなります。

■ ただし相続税がかかります
 特約保険金を使い切らずに遺すと相続税の対象となります。また、その受け取った遺した保険金は通常の保険金相続控除が適用されないため相続税の課税対象額が増えることがあります。受給金額は上限（多くは三千万円）以内であれば金額を指定でき、複数回の請求も可能です。相続税の課税対象が増えないようにしっかりと計画を立てて受給するのが良いですね。
 次回、申し込む前に考えておきたいことをご紹介します。

イベント紹介

憩いの学校より

訪問リハビリのスタッフが訪問の合間に時々来て、全員とはいきませんがかかわってくれています（日時は不定ですが・・・）。写真は、作業療法士と言語聴覚士が来てくれた時間がたまたま重なり、二人でかかわってくれているところです。どの子も最初は緊張するものの、「最近来てくれないなあ」と心待ちにしてくれる様子もみられるようになりました。



ご利用日にお誕生日が重なった時にはお誕生会を行っています。7月生まれの子たちがみんなちょうどそろう日があり、7月は合同でお誕生会を行うことができました。午後のおやつ時間のためどの子も眠そうですが、“Happy Birthday”の歌に少しずつ目覚めてくれていました。

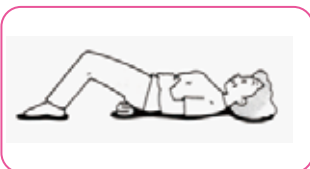


憩いの庄より

憩いの庄ではおやつ作りを行いました。豆腐白玉をこねて、一つひとつ丸めていきます。甘酒の味はどこか昔懐かしく、皆さん大好評で召し上がっていただきました。

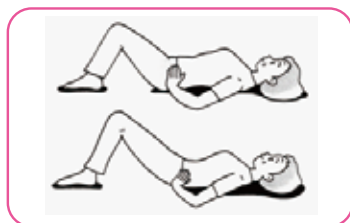


骨盤を回転させる感覚がつかみにくい方は、畳んだタオルをお尻の下に挟むと良いですよ。



20〜30秒間、その姿勢を保ったらお尻を下ろします。これを5〜10回繰り返します。

張ったところに当て、骨盤を傾げるイメージで動かしてください。



⑦骨盤傾斜運動

膝を立ててベッドに横になり、背中はしっかりと床につけます。お腹を少し凹ませながらお尻を少し持ち上げます。このとき両手を腰の出っ張ったところに当て、骨盤を傾けるイメージで動かしてください。

第5回 腰痛さようなら!! マジック体操

前回まで腸腰筋のストレッチを紹介してきました。今回は骨盤の前反りをなおす運動です。骨盤を自分の意思で回転させて反りをなおすことが目的で、腹筋と背筋を交互に収縮、弛緩させます。



秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあります。食べ物に含まれる栄養素は、組み合わせることによって一層力を発揮します。例えば【さつまいも × 緑黄色野菜】を組み合わせると、ビタミンC・E・β-カロテンの3大抗酸化ビタミンが揃います。根菜汁（十人参）や、炊き込みご飯（十かぼちゃ）にするのもおすすめです。食欲の秋でもありますが、食べすぎには注意しつつ、秋の食材を上手に取り入れて残暑を乗り切りましょう。

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		

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

編集後記

編集していると、もう“秋”の文字が。
こんなに暑い毎日ですが、夏が終わってし
まうようでさみしく思いました。
(田中)

秋の夜長に何を思う

秋きぬと目にはさやかに見えねども
風の音にぞおどろかれぬる

荒木大輔

以前もお伝えしましたが、蓼虫の代表で
あるオオミノガは全国的に数を減らしてい
て、宮崎や神奈川県など6つの県で絶滅危惧
種に指定されています。外来種オオミノガ
ヤドリバエの寄生が原因といわれています。
害虫として厄介がられていた面もある
蓼虫ですが、一つの生物が消えてしまうの
はやはり悲しいことです。秋の夜が一層長
く感じられそうです。