

かきつばた

2016年7月

第44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28年7月1日発行

線から面へ

新院長就任記念講演会を前に 新しい診療所の目指すもの

理事長 畑恒土

26年前、在宅医療を中心に据えた診療所を開設したのは、前の病院で訪問診療を開始して、家にいる患者さんが病院で見る患者さんより格段に生き生きしていることに感動したからでした。当時は在宅医療に取り組む医療機関が少なく「どうしても家で暮らしたい」との依頼が遠方からあり、東は新城、北は多治見まで走ったこともありました。当時は広い範囲に患者さんが散在し私たちの医療は診療所と患者さんの家を結ぶ線の医療でした。

2000年に介護保険が施行され、在宅医療の環境は格段に整備されています。しかし高齢化と同時に核家族化の進行もあり、介護を家族に頼ることが難しい方、また家族にその負担を掛けたくないと思われる方も増えてきました。整備

されたといっても医療保険、介護保険だけでなくその方達を家で支えることには限界があり、地域で住民同士が支え合う仕組みが求められています。

私たちが10年間活動した浅井町では地域の住民同士の結びつきが強固であり、独居の方が寝たきりになると近所の方が応援に駆けつけるということも経験しました。犯罪も少なく、鍵を掛ける必要もない生活がありました。しかしそこには住民としての煩わしさもあり、若者の流出が止まらず、セレモニーホールが出来てからはその結びつきが日に日に弱くなってきています。

都会の生活は利便性が高く、日常生活では助け合いを必要としないことが多く気楽な面がありますがいざという時に助け合いが出来る人間関係づくりが困難で

す。

在宅医療で多くの方と付き合う中、人間関係の希薄さが危機的な状況にきていると感じています。単に身体的、精神的に健康なだけでなく、十分な活動をし、社会参加もできてこそ、人間として健全だという考え方が定着する中、単に病気を治すだけでなく、地域全体を誰にとっても活動や参加がしやすいものにして行くという、面（地域）を見据えた活動も診療所の役割だと考えています。

長久手市長吉田一平様が

特別講演

野村秀樹院長の就任記念講演を7月31日に開催します。当日は野村医師がご挨拶と講演を行いその後、長久手市長吉田一平様に「わずらわしいまち、まざって暮らすまちづくり

くり」という題でお話しいただきます。

長久手市は日経ビジネスの「活力ある都市ランキング」で全国3位、東洋経済新報社の「住みよさランキング2015」で全国2位、日本経済新聞社の「子育てしやすいまち」で全国1位など様々な分野でトップクラスの評価を受けている自治体であり、最近人口流入が続いているそうです。

ご都合がつかましたら「ご来場ください。先着100名様まで無料で参加頂きます。



2016年 7月31日(日)

10:00~12:00

場所 EBA 研修ルーム

天白区古川町 61 番地
(野並駅徒歩5分)



第1部 10:00~10:50
就任挨拶
講演 認知症の予防と治療・その特徴について
演者 野村 秀樹 院長

第2部 11:00~12:00
講演 わずらわしいまち ~まざって暮らすまちづくり~
座長 畑 恒土
演者 吉田 一平 氏 (長久手市長)

総合司会: 大竹 功剛

シリーズ
プロが教える
おうちで健康

元気にいきいき過ごすには

管理栄養士 安藤満里

1. あなたはどんな体格？

太めかな？やせているかな？標準くらいかな？色々な見方や感じ方があり判断しにくいですね。BMI（体格指数）を計算して、自分の体格の目安を把握しましょう。

体格指数（BMI）の求め方

$$BMI = \frac{\text{自分の体重 () kg}}{\text{身長 () m} \times \text{身長 () m}}$$

国が定めた BMI の目標値（18 歳以上、男女同じ）

年齢	BMI の目標値
18～49 歳	18.5～24.9
50～69 歳	20～24.9
70 歳以上	21.5～24.9

※厚生省「日本人の食事摂取基準 2015 年版」より

例えば、体重 45 kg、身長 150 cm の場合、 $45(\text{kg}) \div 1.5(\text{m}) \div 1.5(\text{m}) = 20$ 各年代で目標とする BMI は異なりま
す。範囲より低いとやせ型、範囲より高
いと肥満型となります。この目標範囲内
だと、かっこいい体型。という訳ではな
く、死亡率が少なく健康的に過ごせる値
です。

BMI 20 の場合、70 歳までの方だと、
目標範囲内で健康的。70 歳以上の方だと、
やせ型になります。中年期までは肥満に
よる疾病のリスクを心配しますが、高齢
期では低栄養状態による健康上の問題が
出てきます。定期的に体重測定を行い
BMI を把握する、日常生活で動くのが
億劫になる、病気が治りにくいという症
状がないか気に掛ける事が重要です。
加齢に伴い、70 歳くらいから食事量の
減少がみられます。低栄養状態になると、
筋肉の減少が起ります。例えば、『下肢
の筋肉減少は膝関節への負担を増やし痛
みが出る。↓痛いので活動量が少なくな
る。↓筋肉が使われなため筋肉量が
減り、更に膝への負担が大きくなる』と
いう悪循環に。この悪循環を断つため
に「栄養」と「運動」が大切です。運動は、

先月号のかきつばたに載っているよう
な簡単に出来そうなことから取り組ん
でみましょう。

2. あなたの夕食には、
いくつおかずが揃っている？

A の写真をご覧下さい。
どう見えますか？和食でバラン
スの良い食事。に見えますが、足
らないものがあります。高齢世帯に
なると、買い物を含めた食事の準
備が思ったように出来なくなり、
主菜がしっかりと摂れずたんぱく
質が不足する傾向がみられます。

主菜は、肉・魚・卵・豆類など
たんぱく質と呼ばれる栄養素が
入ったものです。このたんぱく質
は、筋肉や内臓をつくる材料にな
り、十分に食べられると元気な筋
肉や内臓が出来、食べられないと
材料が足りず筋肉が減少し衰えま
す。身体は常に働いているため、
毎食必ず主菜を用意したたんぱく質
を補給することが必要です。筋肉
や内臓を強くし、元気にいきいき
と意欲的な日常が過ごせると良い

です。

理想的なメニューは B の写真の様に
おかずが揃っていると良いです。食べた
たんぱく質をうまく活用するためには野菜
や果物から摂れるビタミン・ミネラル類
も大切です。食事で十分な量が食べられ
ない場合は、間食で乳製品や果物など手
軽なもので補えると良いですね。

副菜

野菜中心のおかず
体の機能を調整する働
きのビタミン・ミネラ
ルが含まれる

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
のおかず。筋肉や内臓、血
液などを作るためのたん
ぱく源になる



B



A

御飯・パン・麺類など
脳や体のエネルギー源
になる

主食

野菜・海藻・きのこたっ
ぷりにすると副菜になる
具沢山にして食物繊維が
摂れ、減塩にもなる

汁物

イベント紹介

憩いの学校



5月5日の子供の日、憩いの学校にボランティアの方がお話を読みに来てくれました。いつもの読書会では絵本が中心ですが、

今回は少し長いお話も朗読して下さいました。皆で作ったこいのぼりが天井いっぱいに泳ぐのを眺めながら、お話に聞き入ることができたように思います。心地良い読み声ににこやかな表情を見せてくれていました。



野並通所り



5月中旬に岡崎医師と一緒に苗を植えたミニトマトが、6月に入ってぐんぐん大きくなってきました。水をやりながら、「次はどの実が赤く色付くかな？」と成長を楽しみにしています。皆さんも温かく見守って下さいね。



健康まつり 着々と

あいち診療会が応援している野並日本一の会主催「笹原健康まつり」の日程が決定しました。



【日時】平成28年10月16日(日)

10時～14時まで

※小雨決行

【会場】あいち診療所野並

建物内と外来駐車場

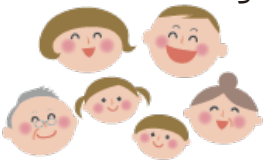
【テーマ】『地域の絆を深めよう』

健康まつりとは？

地域をもっと元気にしたいという思いから始まりました。町内会や学童の皆さん、診療所に関わる多くの方々々が企画段階から参加してくれています。

『自分たちも楽しみながら

地域を盛り上げる』そんな実行委員会に協力していただける方を募集中です!!



認知症 cafe

からのお知らせ

5月24日(火) 第1回 認知症カフェが開催されました。

今回は、野村先生が『認知症について正しく理解しよう』というテーマで、認知症カ

フェとは？認知症ってどういう病気？3大認知症の特徴など・・・をお話して頂きました。その後は質疑応答、個別での相談にも応じて頂きました。

コーヒーブレイクをしながらの雑談、そしてアフリカの楽器ンビラの演奏を聞かせて頂き、優しい音色に心癒される時間をもっていただきました。

認知症・・・よく耳にするけれど、本当はどんな病気なのか？もし、家族が認知症と診断されたら・・・物忘れが多くなったけど認知症のかな？今、現在認知症の介護をしているけれど、こんなことが困る、どうしたらいい？などなど・・・認知症について少しでも知りたい方、話を聴いてほしい方、是非ぜひご参加ください。皆様のご参加お待ちしております。

次回 認知症カフェ開催日

7月26日 14時『生活習慣病と認知症』

参加費 300円 おいしいコーヒーをご用意させていただきます。

場所 名古屋市天白区野並3-225

サーナ野並1階

夏バテ防止



暑くなり、お昼は冷たいそうめんが済ませる事が増えたのではないのでしょうか。食欲が出ないときにのど越しの良い麺は良いのですが、おかずもきちんと食べましょう。夏バテ防止に、ビタミンB1を多く含む豚肉・うなぎ・大豆・玄米・ほうれん草・ごま等と、食欲増進のために生姜・しそ・んにくなど香味野菜、水分・ミネラルを豊富に含んだ夏野菜を食べると良いです。疲労回復のために、クエン酸を含む柑橘類・酢・梅干など酸味のあるものを摂る事もお勧めします。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	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

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	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
毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

4月より診療体制が変更になっています

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 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



写真提供：井上省洋 様
<http://blog.goo.ne.jp/oguri0413>

在りし日の歌

七夕の季節になります。皆さんは
“笹”よりも“笹原”のほうが馴染み深
いでしょうか。

地名には、かつての自然や人々の暮ら
しが刻まれています。天白区が紹介して
いる町名由来によると「笹原」かつて笹
が多く生えていた所。これは想像し易
いですね。他には「野並」鳴海潟の野原
に並ぶことから「菅田」菅というカヤ
ツリグサの一種が茂っていた「保呂」
保呂羽の略で、鷹の左右の羽のこと。こ
の辺りに時々鷹の羽が落ちていた「など。
この辺りがかつて鳴海潟に連なる湿原
だった頃、相生山から飛び立った鷹が菅
の茂みに潜む小動物を狙って狩りをして
いた：なんて光景
が目に見えます。

皆さんの子供の
頃はどんな風景
だったでしょう
か？是非お話を聞
かせて下さいね。

荒木大輔